

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МОУ «Междуреченская СОШ»
протокол № 5
от «06» июня 2019 года



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУ «Междуреченская СОШ»
№ 01-07 / 167
от «11» июня 2019 года

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень обучения базовый
Уровень общего образования – основное общее
Срок реализации программы - 5 лет**

Программа составлена

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897

Составитель:
Федорова А.А.

1. Пояснительная записка

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

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 в редакции от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577;

с учетом:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015г № 1/15, в редакции протокола от 28.10.2015г. №3/15);
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Междуреченская СОШ»; (протокол заседания от 11.05.2018г № 4/18, в редакции протокола от 15.05.2018г. №8/18);

- с рекомендациями примерной программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5—9 классы М.: Просвещение, 2016.

- с возможностями линии УМК:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

1.1. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

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

1.2. Общая характеристика предмета

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

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

1.3. Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

1.4. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

1.5. Обоснование выбора учебно-методического комплекта для реализации рабочей учебной программы.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе для обучения предлагается использовать учебник. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе для обучения предлагается использовать учебник Физическая культура. 1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

Данные учебники имеются в фонде библиотеки и соответствует ФГОС, и в большей степени соответствует содержанию примерной программы по физическому воспитанию.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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

2.1. Личностные результаты

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

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

совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

2.2. Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

2.3. Предметные результаты

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

Выпускник получит возможность:

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

3. 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.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая

культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и*

- *самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
5 класс	
Волейбол (10 часов)	
<p>Техника безопасности при игре волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и после передачи вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафета с элементами волейбола. Встречные эстафеты. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Игры: мини-волейбол, «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол».</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
Баскетбол (10 часов)	
<p>Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и двумя шагами. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах с шага. Броски мяча двумя</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p>

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

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

<p>Встречные эстафеты (передача палочки). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Эстафеты, эстафеты по кругу. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Метание мяча в 150 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. Метание гранаты (500, 700 гр.) на дальность.</p>	<p>результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Кроссовая подготовка (6 часов)</p>	
<p>Равномерный бег (от 10 до 18 м). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег в гору. Бег под гору. Бег по разному грунту. Игра «Футбол» Подвижные игры: «Русская лапта», «Разведчики и часовые», «Посадка картошки», «Русская лапта», «Салки маршем», «Невод». П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу, челночный бег 3*10, д – отжимание, м – подтягивание, прыжки в длину с места, поднимание туловища за 30 секунд, бег 60и 100 метров», наклон вперед.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину</p>

	нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
Плавание (2 часа)	
Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания	Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

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

<p>упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:3. Жесты судейства.</p>	
Баскетбол (10 часов)	
<p>Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p> <p>Остановка двумя шагами Правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение через заслон Игр: баскетбол, в мини – баскетбол, и 2на2, 3на3).</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p>
Гимнастика (10 часов)	
<p>Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики. Правила безопасности и гигиенические требования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых</p>

<p>Сед ноги врозь (м), подъем переворотом в упоре (м), вис присев, лежа (д). Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Лазание по канату в три и в два приема. ОРУ с обручами.</p>	<p>упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику лазания по канату. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка.</p>
--	--

Лыжная подготовка (20часов)

<p>Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Разучивание попеременного двухшажного классического хода. Разучивание одновременного двухшажного классического хода. Коньковый ход без отталкивания полком. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск со склона (низкая, средняя и высокая стойка). Спуски наискось Подъем ступающим шагом. Торможение упором и «плугом». Непрерывное передвижение 2- 3 км, до 5 км</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Активно участвовать в играх.</p>
---	---

<p>классическим ходом на время. Игры на лыжах. Эстафеты на спуски. Коми национальная игра «Улысса – Вылысса», «Охотничьи забавы».</p>	
Легкая атлетика (10 часов)	
<p>Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-30м). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Бег по дистанции (40-50). Старт из различных исходных положений. Финиширование. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, на дальность. Правила соревнований в метании мяча. Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Техника размаха. Разбег. Игра: «Русская лапта». Эстафеты. Встречные эстафеты. Линейная эстафета. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Кроссовая подготовка (6 часов)	
<p>Равномерный бег (от 15 до 19 мин.). Бег в гору. Бег (2000м) развитие выносливости. Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин.). Прикладное-ориентированные упражнения.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p>

<p>Терминология кроссового бега. Преодоление препятствий. Бег с изменениями направления скорости, способ перемещения, прыжки на точность, приземления в зоны. П.т: д-отжимание, м – подтягивание, прыжки в длину с места, поднимание туловища за 30 секунд, наклон в перед из положения сидя, бег на 1000 м., челночный бег 3*10м, Игра «Русская лапта». Игра «Футбол»</p>	<p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий игры футбол, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дальнейшее закрепление техники игры футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p>
Плавание (2 часа)	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания</p>	<p>Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
7 класс	
Волейбол (10 часов)	
<p>Основные знания. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приемов и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>движений и ритму). Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знание о спортивной игре. Самостоятельные знания прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	
Баскетбол (10 часов)	
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p>
Гимнастика (10 часов)	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых</p>

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка.</p>
<p>Лыжная подготовка (20 часов)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов. Знания.</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
<p>Легкая атлетика (10 часов)</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-30м). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты,</p>

<p>Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Бег по дистанции (40-50). Старт из различных исходных положений. Финиширование. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, на дальность. Правила соревнований в метании мяча. Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. Метание гранаты на дальность (500 и 700 гр.). Техника размаха. Разбег. Игра: «Русская лапта». Эстафеты. Встречные эстафеты. Линейная эстафета. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
---	--

Футбол (6 часов)

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

	выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
Плавание (2 часа)	
Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания	Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
8 класс	
Волейбол (10 часов)	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>	
Баскетбол (10 часов)	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p>
Гимнастика (10 часов)	
<p>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.</p>	<p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно</p>

<p>Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка.</p>
<p>Лыжная подготовка (20 часов)</p>	
<p>Освоение техники лыжных ходов Знания.</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
<p>Легкая атлетика (8 часов)</p>	
<p>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать</p>

	<p>технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Плавание (2 часа)	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания</p>	<p>Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Элементы единоборства (4 часа)	
<p>Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>
Футбол (4 часа)	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p>

<p>развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге и подвижных игр. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>
--	---

Наименование разделов, тем	Характеристика деятельности учащихся, формы организации учебных занятий
1	2
9 класс	
Волейбол (10 часов)	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях.</p> <p>Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>	
Баскетбол (10 часов)	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, командах. Применение технических приемов в простых тактических действиях. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых и личностных качеств: настойчивости, инициативности, смелости, решительности, сообразительности, находчивости, честности и справедливости. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении президентских тестов.</p>
Гимнастика (10 часов)	
<p>Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Различение и выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Выполнение упражнений в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений. Проявление волевых качеств: смелости, решительности,</p>

<p>Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>трудолюбия. Использование формы одежды, соответствующей характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Правилам тестирования виса на время. Выполнять различные варианты вращения обруча. Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при опорных прыжках. Описывать технику опорного прыжка.</p>
<p>Лыжная подготовка (20 часов)</p>	
<p>Освоение техники лыжных ходов Знания.</p>	<p>Выполнение отдельных приемов и их сочетаний в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Прохождение дистанции 2-3 км, применение изученных технических приемов в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: общей и скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Использование экипировки, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
<p>Легкая атлетика (8 часов)</p>	
<p>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение</p>	<p>Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Преодоление с заданной скоростью коротких и длинных дистанций. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Определение значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявление волевых качеств: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p>

<p>организаторскими умениями.</p>	<p>Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений и в метании. Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Плавание (2 часа)</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ. Освоение техники плавания</p>	<p>Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д. Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p>Элементы единоборства (4 часа)</p>	
<p>Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>

Футбол (4 часа)

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

4. Календарно-тематическое планирование в 5 классе (68 часов в год – 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Техника безопасности при игре волейбол. История волейбола. Основные правила игры	1	Построение Беседа	Знать правила техники	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие самостоятельности и

	в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.		Т.Б ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча	безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	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
1.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Встречные эстафеты.	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила встречных эстафет	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Оценить передачу мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра	1	Построение ОРУ Передвижения в	Знать технику передачи мяча сверху двумя	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

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

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

			Передача мяча Игра	передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра.	друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.9	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра «Пионербол».	1	Построение ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, играть в пионербол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1.10	Оценить технику нижней прямой подачи. Игра «Волейбол».	1	Построение ОРУ Подача мяча Игра	Знать правила и жесты судейства. Знать технику выполнения наклонов туловища в перед.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

					выполнить наклоны туловища в перед. Выучить жесты судейства	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2. Баскетбол (10часов)						
2.1	Стойка и передвижение игрока. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре баскетбол. Игра в «33».	1	Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Игра	Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.2	Стойка передвижение игрока. Остановка прыжком. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра в мини - баскетбол.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Тест Игра	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков

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

2.5	Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. П.т: бег 60 м. Игра в «баскетбол»	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Ловля мяча Тест Игра	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.6	Стойка и передвижение игрока. Броски мяча двумя руками от головы после ловли мяча. П.т бег 1000 м. Игра в «баскетбол». Игра «33».	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Тест Игра	Знать варианты передачи мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.7	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П.т: челночный бег 3р * 10м. Игра в «баскетбол»	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения	Знать, как выполнять передачу мяча в тройках на месте	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

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

					результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.10	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в «баскетбол».	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Броски мяча Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3. Гимнастика (10 часов)						
3.1	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре. Вис прогнувшись. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». История гимнастики. Основная гимнастика.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ Перестроение Вис Игра	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховке, строевые упражнения, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять строевой шаг	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

3.2	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись. ОРУ на месте. Подвижная игра «Светофор».	1	Построение ОРУ Перестроение Вис Игра	Уметь выполнять строевые упражнения, строевой шаг	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять размыкание и смыкание, строевой шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.3	Опорный прыжок через козла (ноги врозь). ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «прыжок за прыжком».	1	Построение ОРУ Опорный прыжок Игра	Знать технику выполнения моста из положения лежа и с помощью	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок два кувырка вперед, мост.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.4	Опорный прыжок через козла (ноги врозь). Оценить технику выполнения прыжка через козла. Ору с обручами. Подвижная игра «Удочка».	1	Построение ОРУ Опорный прыжок Игра	Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

					взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.5	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра	Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.6	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках ОРУ с обручами. Подвижная игра «Челнок».	1	Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

					эстафетах.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.7	Строевой шаг. Оценить комбинацию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Чай, чай».	1	Построение ОРУ Строевой шаг Акробатика Игра	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафет	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.8	Строевой шаг. Подъем на канат в три приема. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Жмурки».	1	Построение ОРУ Строевой шаг Канат Игра	Знать технику лазания по канату в три приема	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.9	Строевой шаг. Подъем на канат в три приема. ОРУ с мячами в движении. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Строевой шаг Канат Игра	Знать технику лазания по канату в два приема, правила подвижной игры «Борьба	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

				всадников»	вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два приема	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.10	Прыжки на скакалке за 1 минуту. ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».	1	Построение ОРУ Прыжки на скакалке Игра	Знать технику лазания по канату в три приема	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в три приема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Закаливание организма. НРЭК.	1	Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного инвентаря	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

					лыжах	
4.2	Попеременный двушажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.3	Совершенствовать попеременный двушажный ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двушажным ходом</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.4	Оценить попеременный двушажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

				прыжком на месте	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.5	Встречные эстафеты (попеременный двухшажный ход).	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.6	Одновременный одношажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 5 км, спускаться со склона в низкой стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

4.7	Совершенствовать одновременный одношажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать разновидности коньковых ходов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.8	Оценить одновременный одношажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику конькового хода без отталкивания палок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Одновременный бесшажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику конькового хода без отталкивания палок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.10	Совершенствовать одновременный бесшажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

				конькового хода	мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двушажным коньковым ходом	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.11	Оценить одновременный одношажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного конькового хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двушажным коньковым ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.12	Спуск со склона (высокой стойке). Торможение «Плугом».	1	Построение Учебный круг Спуски	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

4.13	Совершенствовать спуски со склона. Совершенствовать торможение «Плугом». Подъем «Ёлочкой».	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.14	Оценить спуск со склона высокой стойке. Оценить торможение «Плугом».	1	Построение Учебный круг Спуски	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.15	Поворот «Плугом» (направо и налево).	1	Построение Учебный круг Повороты	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

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

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

				на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2- 3 км, спускаться со склона в низкой стойке	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5. Легкая атлетика (10 часов)						
5.1	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Физическое развитие человека.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Бег	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Построение Беседа ОРУ Высокий старт	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

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

						нормах, социальной справедливости и свободе
5.5	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Низкий старт	Знать технику прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.6	Бег 100 метров с низкого старта. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1	Построение ОРУ Бег	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила соревнований.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.7	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). ОРУ.	1	Построение ОРУ Прыжки	Знать, как выполнять контрольный прыжок в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование

					<p>деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.</p>	<p>установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
5.8	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). ОРУ.	1	Построение ОРУ Прыжки	<p>Знать, как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: метать мяч на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
5.9	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ.	1	Построение ОРУ Метание	<p>Знать, как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

					лапта».	
5.10	Метание мяча в 150 грамм с разбега 3-5 шагов на дальность. Овладение техникой прыжка в длину. ОРУ.	1	Построение ОРУ Метание Прыжки	Знать, как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска гранаты на дальность, правила эстафет	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать гранаты на дальность и техника размаха	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6. Кроссовая подготовка (6 часов)						
6.1	Равномерный бег (10 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.2	Промежуточная аттестация	1	Построение Разминка Тесты	Знать технику всех тестов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

					мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные:	личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.3	Равномерный бег (12 м). ОРУ. Бег в гору. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол»	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе, знать технику прыжков в длину, играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.4	П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра «Футбол»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Знать технику подъема туловища за 30 с. Играть в «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					«Русская лапта» по упрощенным правилам.	взрослыми в разных социальных ситуациях
6.5	Равномерный бег (13 м). ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Бег под гору. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра «Футбол»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Знать технику наклона туловища в перед, игра в футбол	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.6	Равномерный бег (14 м). ОРУ. П.т: д – отжимание, м – подтягивание. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7. Плавание 2 часа						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально —

				<p>средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами плавания и т.д.</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	<p>Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
Итого: 68 часов						

(68 часов в год – 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Антропометрия.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Антропометрия	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:	1	Построение ОРУ	Знать, как выполнять	Коммуникативные: представлять	Развитие мотивов учебной

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

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

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

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

					элементами волейбола	нормах
1.10	Оценить технику приема и передачу мяча снизу двумя руками над собой. Разучивание нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки.	1	Построение ОРУ Передача мяча Учебная игра	Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2. Баскетбол (10 часов)						
2.1	Т.Б. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	Построение Т.Б. ОРУ Стойки и передвижения Ведение мяча Игра	Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

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

					в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	
2.4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Остановка двумя шагами.	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Сочетание ведение, передачи, броска мяча Игра	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, остановка двумя шагами, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.5	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1	Построение ОРУ Ведение Передача мяча Игра	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

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

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

					ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
2.10	Передача мяча двумя руками от головы в парах и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	Построение ОРУ Броски мяча Игра	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3. Гимнастика (10 часов)						
3.1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики. Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ Перестроение	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

			Вис Игра	самостраховке, строевые упражнения, правила	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять строевой шаг	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.2	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинаций. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Построение ОРУ Акробатика Игра	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и стойку на лопатках	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.3	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с обручами.	1	Построение ОРУ Акробатика Игра	Знать технику выполнения двух кувырков вперед	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

					самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять два кувырка в перед	обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.4	Комбинация из разученных приемов. ОРУ в парах.	1	Построение ОРУ Акробатика Игра	Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.5	Оценить два кувырка вперед слитно. ОРУ со скакалками.	1	Построение ОРУ Акробатика Игра	Знать технику выполнения двух кувырков вперед слитно	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					<p>условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять два кувырка слитно</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
3.6	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ на гимнастической стенке. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Прыжки Эстафета	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p>
3.7	Совершенствовать прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см). ОРУ на гимнастической стенке. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Прыжки Эстафета	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафет	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со</p>

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

					<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: залезать по канату в два приема</p>	
3.10	Оценить технику подъема на канат в три приема. ОРУ на гимнастической стенке.	1	<p>Построение ОРУ</p> <p>Прыжки</p> <p>Игра</p>	Знать технику лазания по канату в три приема	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: залезать по канату в три приема</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.НРЭК.	1	<p>Построение Т.Б.</p> <p>Подбор лыжного инвентаря</p>	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: умети подбирать лыжную форму и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

					инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах	
4.2	Разучивание попеременного двухшажного классического хода.	1	Построение Учебный круг Классический ход	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.3	Совершенствовать попеременный двушажный классический ход.	1	Построение Учебный круг Классический ход	Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

					<p>результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.</p>	
4.4	Оценит технику попеременного двухшажного хода.	1	<p>Построение Учебный круг Классический ход</p>	<p>Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
4.5	Разучивание одновременного двухшажного классического хода.	1	<p>Построение Учебный круг Классический ход</p>	<p>Знать технику одновременного двухшажного хода, поворота прыжком на месте</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в</p>

					Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.	разных социальных ситуациях
4.6	Совершенствовать одновременный двухшажный классический ход.	1	Построение Учебный круг Классический ход	Знать технику одновременного о двухшажного хода, поворота прыжком на месте	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.7	Оценить технику выполнения одновременного одношажного классического хода.	1	Построение Учебный круг Классический ход Эстафеты	Знать технику одновременного о двухшажного хода, поворота прыжком на месте	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах двухшажного ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

4.8	Коньковый ход без отталкивания полок.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход	Знать разновидности коньковых ходов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Совершенствовать коньковый ход без отталкивания полок.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход	Знать технику конькового хода без отталкивания палок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.10	Оценить технику выполнения конькового хода без отталкивания палок.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход	Знать технику конькового хода без отталкивания палок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

					<p>цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах коньковым ходом без отталкивания палок.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4.11	Одновременный двушажный коньковый ход.	1	<p>Построение Учебный круг</p> <p>Коньковый ход</p>	<p>Знать технику одновременного двухшажного конькового хода</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двушажным коньковым ходом</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4.12	Совершенствовать одновременный двушажный коньковый ход.	1	<p>Построение Учебный круг</p> <p>Коньковый ход</p>	<p>Знать технику одновременного двухшажного конькового хода</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двушажным</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

					коньковым ходом	
4.13	Оценить одновременный двушажный коньковый ход.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход	Знать технику одновременного двухшажного конькового хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двушажным коньковым ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.14	Спуск со склона (низкая, средняя и высокая стойка). Торможение упором и «плугом».	1	Построение Учебный круг Спуски	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.15	Совершенствовать спуски. Спуски наискось. Совершенствовать торможение	1	Построение Учебный круг	Знать, как передвигаться	Коммуникативные: слушать и слышать	Развитие мотивов учебной

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

4.17	Оценить спуск наискось.	1	Построение Учебный круг Спуски	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.18	Подъем ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг Подъем	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

					шагом	
4.19	Совершенствовать подъем ступающим шагом. Коми национальная игра «Улысса – Вылысса» НРЭЖ	1	Построение Учебный круг Подъем	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.20	Оценить подъем ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг Подъем	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

					лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	
5. Легкая атлетика (10 часов)						
5.1	Высокий старт (15-30м.) Специально беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по Т.Б. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Построение Т.Б ОРУ Бег	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.2	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50). ОРУ. Встречные эстафеты.	1	Построение ОРУ Высокий старт Эстафета	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

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

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

	прыжкам в высоту. ОРУ.			разбега, правила соревнований.	способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.8	Оценить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». ОРУ в движении.	1	Построение ОРУ Прыжки	Знать, как выполнять контрольный прыжок в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Метание малого мяча (150гр.) с разбега на дальность. ОРУ. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание	Знать, как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила соревнований.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

					<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта».</p>	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.10	Оценить метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Игра «Русская лапта». Оценить метание малого мяча (150 гр.) с разбега на дальность и на технику.	1	Построение ОРУ Метание	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Русская лапта»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 3 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Русская лапта».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6. Кроссовая подготовка (6 часов)						
6.1	Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	Построение Беседа Бег	Знать технику равномерного бега,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и

			ОРУ Игра	терминологию кроссового бега и выносливости.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.2	Промежуточная аттестация	1	Построение Разминка Тесты	Знать технику всех тестов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.3	Равномерный бег (17 мин.). П.т: прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта».	1	Построение Бег	Уметь бегать в равномерном	Коммуникативные: эффективно	Развитие мотивов учебной

			ОРУ Тест Игра	темпе, знать технику прыжков в длину, играть в спортивную игру «Русская лапта»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.	деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.4	Равномерный бег (18 мин.). П.т. поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Русская лапта».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать технику подъема туловища за 30 с., играть спортивную игру «Русская лапта»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.5	Равномерный бег (18 мин.). П.т. наклон перед из положения сидя. История футбола. Игра «Футбол»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Знать технику наклона туловища в перед, игра в футбол	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

					<p>кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.6	Равномерный бег по пересеченной местности (10мин.). Прикладное-ориентированные упражнения. П.т: бег на 1000 м. Основные правила игры в футбол. Игра «Футбол»	1	<p>Построение ОРУ</p> <p>Тест</p> <p>Игра</p>	<p>Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, игра в футбол</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Русская лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	<p>Построение Теория</p>	<p>Знать Возникновение плавания. Плавание как средство</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной</p>

				отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на

					упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	безопасный образ жизни
Итого: 68 часов						

**Календарно-тематическое планирование в 7 класс
(68 часов в год – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. ОРУ.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке Передвижение в стойках	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты	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

					ходьбы и бега с заданием	социальных ситуациях
1.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ.	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила встречных эстафет	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке ОРУ Игра	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.4	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Учебная игра «Волейбол»	1	Построение ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику подачи мяча Учебная игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

					<p>информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнить нижнюю прямую подачу.</p>	<p>освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
1.5	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра «Пионербол». П.т: прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра</p>	<p>Знать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой, правила. Знать технику прыжков в длину с места. Учебная игра.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол. Выполнить прыжки в длину с места</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
1.6	<p>Стойки и перемещения. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» П.т: бег 1000м.</p>	1	<p>Построение ОРУ Комбинации Игра Тест</p>	<p>Знать технику стойки и передвижения. Учебная игра.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>

1.7	Стойки и перемещения. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. ОРУ. Учебная игра «Волейбол». П.т: подъем туловища за 30 с.	1	Построение ОРУ Нападение Тест Игра	Знать технику нападения. Знать технику подъема туловища за 30 с.. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками в парах, играть в волейбол. Выполнить подъем туловища за 30 с.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.8	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). П.т: бег 30, 60м. ОРУ. Учебная игра «Волейбол».	1	Построение ОРУ Прием мяча Тест. Игра	Знать технику правила игры. Техника бега на короткие дистанции.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1.9	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10 м.	1	Построение ОРУ Организация и проведение игр Тест Игра	Знать технику нижней прямой подачи, правила игры «пионербол» Знать технику челночного бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

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

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

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

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

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

					ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3. Гимнастика (10 часов)						
3.1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховке, строевые упражнения, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять строевой шаг	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.2	Основная гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ.	1	Построение Беседа ОРУ Повороты. Игра	Уметь выполнять строевые упражнения,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять размыкание и смыкание, строевой шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.3	Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.	1	Построение Беседа ОРУ Сочетание движений	Знать, чем отличается художественная от спортивной гимнастики	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

					Познавательные: выполнять различные варианты висов,	
3.4	М- прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Д- прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). ОРУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	Построение ОРУ Опорный прыжок	Знать технику прыжков высоту	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3.5	М- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д- кувырок назад в полу шпагат. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Построение ОРУ Акробатика Игра	Уметь составлять комбинации из нескольких упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

						ситуациях
3.6	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ОРУ.	1	Построение ОРУ Лазание	Уметь лазать по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комбинацию	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.7	Совершенствовать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Опорный прыжок. Эстафеты	Знать технику выполнения опорного прыжка и прыжков на скакалке.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.8	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время	1	Построение Беседа ОРУ	Знать упр. для разогревания.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	занятий; обеспечение техники безопасности. ОРУ для разогревания. Эстафеты с гимн. Предметами.		Эстафеты		Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.9	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки ОРУ.	1	Построение Беседа Самоконтроль ОРУ Игра	Знать общеразвивающие упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь регулировать и контролировать физические нагрузки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.10	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Построение Составление комбинаций ОРУ	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					Познавательные: Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	
4. Лыжная подготовка (20 часов)						
4.1	Требования техники безопасности, температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Построение Беседа Т.Б. Подбор лыжного инвентаря	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
4.2	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный классический ход.	1	Построение Беседа Учебный круг Виды лыжных хода.	Знать виды лыжного спорта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: лыжные хода	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.3	Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом.	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику одновременного одношажного хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

					заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах классическим ходом.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.4	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1	Построение Учебный круг Подъемы Эстафеты	Знать виды классических ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: классические хода	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.5	Спуск со склона в высокой, средней и в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием».	1	Построение Учебный круг Спуски Игра	Знать разновидности спусков.	Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке в высокой, средней и в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.6	Прохождение дистанции 4 км. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать, как распределять силы для прохождения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

				дистанции 4 км на лыжах, технику попеременного двухшажного хода	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: прохождение дистанции классическим ходом и распределение сил на всю дистанцию.	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.7	Веселые эстафеты с совершенствованием поворотов.	1	Построение Учебный круг эстафеты	Знать технику классических ходов и поворотов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.8	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный классический ход.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного конькового хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Прохождение дистанции до 5 км классическим ходом.	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного классического хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

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

				наискось	его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, коньковым ходом.	формирование установки на безопасный образ жизни
4.13	Коньковый ход без отталкивания руками (работа ног). Эстафеты.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты	Знать, как должны работать ноги	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.14	Одновременный одношажный коньковый ход. Игра «Кто быстрее».	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Игра	Знать технику передвижения коньковым ходом.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться со склона, активно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

					участвовать	
4.15	Коми национальная игра «Улысса – Вылысса». НРК.	1	Построение Учебный круг Повороты	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.16	Коми национальная игра «Лямпиада». НРК.	1	Построение Учебный круг Игры	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.17	Коми национальная игра «Ётшкысь ётибедьён». НРК	1	Построение Учебный круг Игры	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

				и торможение «плугом»	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «плугом»	безопасный образ жизни
4.18	История зарождения лыжного спорта в Республике Коми. НРК. Известные лыжники Республики Коми и Удорского района. НРК. Автобиография Раисы Сметаниной. Вклад в развитие лыжного спорта. НРК.	1	Построение Беседа	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон, технику спуска в основной стойке и торможение «упором»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон, тормозить «упором»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.19	Прохождение дистанции на время свободным ходом.	1	Построение Учебный круг Д-2 км. М- 3 км.	Знать технику передвижения на лыжах	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

					применяя различные виды лыжных ходов.	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.20	Катания на санках. НРК.	1	Построение Т.Б. Катания	Знать технику безопасности при катаниях на санках.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: активно кататься на санках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

5. Легкая атлетика (10 часов)

5.1	Инструктаж по Т.Б. История зарождения олимпийского движения в Росси. Олимпийское движение в Росси (СССР). ОРУ. Линейная эстафета.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
-----	---	---	---	---	---	--

5.2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов Олимпийских игр. ОРУ. Скоростной бег до 60 м.	1	Построение Беседа ОРУ Скоростной бег	Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование эстафет	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 60 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.3	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. ОРУ. Бег на результат 60 м.	1	Построение ОРУ Высокий старт	Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
5.4	Физическая культура в современном обществе. Бег в равномерном темпе: м- до 20 мин., д- 15 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты	1	Построение Беседа ОРУ Прыжки в высоту Эстафеты	Знать технику равномерного бега, финиширование, эстафет	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

					П- пробежать в равномерном темпе до 20 мин., играть в эстафеты.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5.5	Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ. Правила соревнований прыжков в высоту. ОРУ. Эстафеты.		Построение ОРУ Прыжки в высоту эстафеты	Знать технику прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 10-12 м. Игра «Попади в мяч»	1	Построение ОРУ Метание игра	Знать технику выполнения метание теннисного мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.7	Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное	1	Построение ОРУ Метание	Знать, как выполнять метание на	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и

	расстояние. ОРУ			заданное расстояние	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.8	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	1	Построение Круговая тренировка Кросс	Знать правила бега по препятствиям	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бег с препятствиями и на местности, минутный бег «Русская лапта».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5.9	Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивного мяча. ОРУ. Игра «Русская лапта»	1	Построение ОРУ Прыжки, метание, толчки Игра	Знать, как выполнять: прыжки, метания, толчки набивного мяча.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Русская лапта».	социальных ситуациях
5.10	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. ОРУ. Эстафеты	1	Построение ОРУ Беседа Эстафета	Знать, как выполнять темпе, скорости и объеме легкоатлетическx упр., правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: Правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6. Футбол (6 часов)						
6.1	Инструктаж по Т.Б. История футбола. Основные правила игры футбол. ОРУ. Игра «Футбол».	1	Построение Т.Б. ОРУ История футбола Игра	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости. История футбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

					«Футбол» по упрощенным правилам	
6.2	Промежуточная аттестация.	1	Построение Разминка Тесты	Знать технику всех тестов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.3	Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения) ОРУ. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения. Играть в спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. П.т: бег 1000 м	1	Построение ОРУ Ведение мяча Тест Игра	Знать технику бега на длинные дистанции. Играть в «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

					результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. ОРУ. П.т: челночный бег 3*10. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Ведение мяча Тест Игра	Знать технику челночного бега и правила игры в футбол	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.6	Удары по воротам указанными на точность (меткость) попадания мячом в цель. ОРУ. П.т: д – отжимание, м – подтягивание. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Удары Тест Игра	Уметь правильно бить по мячу. Знать технику отжимания и подтягивания.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: правильно выполнять удары по мячу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

7. Плавание (2 часа)

7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ

						жизни
Итого: 68 часов						

**Календарно-тематическое планирование в 8 классе
(68 часов в год – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Правила техники безопасности. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. ОРУ.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Передвижения в стойке	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками	1	Построение ОРУ	Знать, как выполнять	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности

	на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ. П.т: м –подтягивание, д- отжимание.		Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета Тест	освоенные элементы техники передвижений	содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),	и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра «Волейбол»	1	Построение Беседа ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику подачи и приема мяча Учебная игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить нижнюю прямую подачу и прием мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.4	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар. Игра «Волейбол». П.т: прыжки в длину с места.	1	Построение ОРУ Нападающий удар Тест Игра	Знать технику прямого нападающего удара. Знать технику прыжков в длину	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

				с места. Учебная игра.	указанию взрослого. Познавательные: Прямой нападающий удар. Выполнить прыжки в длину с места	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.5	Стойки и перемещения. Позиционное нападение с изменением позиций. ОРУ. Учебная игра «Волейбол». П.т: подъем туловища за 30 с.	1	Построение ОРУ Нападение Тест Игра	Знать технику нападения. Знать технику подъема туловища за 30 с. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Свободное нападение и позиционное нападение. Выполнить подъем туловища за 30 с.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.6	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). ОРУ. Учебная игра «Волейбол».	1	Построение ОРУ Терминология Игра	Знать технику гермины и правила. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Терминология избранной спортивной игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.7	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в	1	Построение ОРУ Прием мяча	Знать правила и организация избранной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,	Развитие этических чувств, доброжелательности

	нападении и защите). П.т: бег 30, 60м . ОРУ. Учебная игра «Волейбол».		Тест. Игра	Техника бега на короткие дистанции.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Правила и организация избранной игры	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1.8	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. ОРУ. Учебная игра «Волейбол» .П.т: бег 1000м.	1	Построение ОРУ Тест Игра	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол. Знать технику бега на 1000 м.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнить бег 1000 м с максимальной скоростью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1.9	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	Построение ОРУ Подача мяча Игра	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, правила игры «пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

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

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

					передавать мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	спорных ситуаций
2.4	Стойки игрока. Позиционное нападение и ловля защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину. П.т: прыжки в длину с места. ОРУ. Игра в «баскетбол».	1	Построение ОРУ Стойки и передвижения Позиционное нападение Тест Игра	Знать технику позиционного нападения, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: технику позиционного нападения, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.5	Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменениями направления движения и скорости. П.т: бег 60 м. ОРУ. Игра в «баскетбол»	1	Построение ОРУ Ведения мяча Ловля мяча Тест Игра	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.6	Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,	1	Построение ОРУ Комбинация	Знать варианты передачи мяча, стойки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

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

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

					указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3. Гимнастика (10 часов)						
3.1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: техника выполнения физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
3.2	Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.	1	Построение Беседа ОРУ Сочетание движений	Знать, чем отличается художественная от спортивной гимнастики	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: спортивная гимнастика, художественная гимнастика.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
3.3	ОРУ с гимнастическими скакалками. М-прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Д- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).	1	Построение ОРУ Опорный прыжок	Уметь лазать по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

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

						и находить выход из спорных ситуаций
3.6	ОРУ для разогревания. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Эстафеты с гимн. Предметами.	1	Построение ОРУ Акробатика Эстафеты	Знать упр. для разогревания.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.7	М- кувырок вперед и назад. Д- кувырок в перед и назад. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. ОРУ.	1	Построение Беседа Акробатика ОРУ Игра	Знать общеразвивающие упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь регулировать и контролировать физические нагрузки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.8	ОРУ с обручами. Помощь и страховка. М- стойка на голове и руках. Д- кувырок в перед и назад, кувырок назад полу шпагат.	1	Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений	Знать общеразвивающие упр.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

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

4. Лыжная подготовка (20 часов)

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

					деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	сочувствия другим людям
4.4	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Построение Беседа Учебный круг	Знать, как оказать помощь при обморожениях	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: как оказать помощь при обморожениях	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.5	Одновременный одношажный ход (стартовый ход). Игра «Гонки с выбыванием».	1	Построение Учебный круг Одновременный одношажный ход Игра	Знать технику одновременного одношажного хода	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.6	Прохождение дистанции м-3 км., д-2 км. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Построение Учебный круг Бег на время Игра	Уметь распределять силы по всей дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

					<p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции</p>	<p>учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4.7	Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом. Эстафеты	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику одновременного одношажного хода	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: технику одновременного одношажного хода</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4.8	Спуск со склона в высокой, средней и в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием».	1	Построение Учебный круг Спуски Эстафеты	Знать разновидности спусков.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке в высокой, средней и в низкой стойке.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4.9	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Карельская гонка».	1	Построение Учебный круг Спуски Игра	Знать разновидность стоек при спуске	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной</p>

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

					Коми и Удорского района	ситуациях
4.13	Веселые эстафеты с совершенствованием поворотов.	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику классических ходов и поворотов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.14	История зарождения лыжного спорта в Республике Коми. НРК	1	Построение Беседа	Знать историю зарождения лыжного спорта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: знать историю зарождения лыжного спорта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.15	Прохождение дистанции 5 км на время коньковым ходом. Ига «Морозко».	1	Построение Учебный круг классический ход	Знать технику одновременного двухшажного классического хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах классическим ходом и распределять силы для всей дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.16	Совершенствовать подъемы и спуски. Ига «Салки - догонялки».	1	Построение Учебный круг	Знать технику подъема и спуска	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности

			Торможения и спуски Игра	и правила игры	точноcтью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять торможения, активно участвовать в игре	и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.17	Коми национальная игра «Ётшкысь ётибедьён». НРК	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.18	Коми национальная игра «Лямпиада». НРК.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Игра	Знать, как передвигаться на охотничьих лыжах и правила игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

4.19	Коми национальная игра «Улысса – Вылысса». НРК.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты	Знать, правила игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.20	Катания на санках. НРК.	1	Построение Учебный круг 5 км на время. Игра	Знать, как распределить силы для всей дистанции	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: распределить силы на всю длину дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5. Элементы единоборства (4 часа)						
5.1	Стойки и передвижения в стойке. Правила поведения учащихся во время занятий. Подготовка мест занятий. Захваты рук и туловища.	1	Построение Правила поведения ОРУ Подготовка мест занятий Зачхваты	Знать правила поведения учащихся во время занятий	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

					сохранять заданную цель. Познавательные: правила поведения учащихся во время занятий	
5.2	Стойки и передвижения в стойке. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Борьба за предмет.	1	Построение ОРУ Беседа Борьба	Знать влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5.3	Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой помощи при травмах. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Бой петухов».	1	Построение Беседа ОРУ Силовые упр. Игра	Знать силовые упражнения и единоборства в парах.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Силовые упражнения и единоборства в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5.4	Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах.		Построение ОРУ Силовые упр.	Знать силовые упражнения и единоборства в	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать	Развитие этических чувств, доброжелательности

				парах.	сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: силовые упражнения и единоборства в парах.	и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6. Легкая атлетика (8 часов)						
6.1	Инструктаж по Т.Б. Проявление первых примитивных игр и физических упр. ОРУ. Линейная эстафета.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6.2	Физическая культура в разных общественно-экономических формации. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Построение Беседа ОРУ Высокий старт	Знать правила проведения гестирования бега на 30 м с высокого старта линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим

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

6.5	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты.		Построение ОРУ Прыжки в высоту эстафеты	Знать технику прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.6	Правила соревнований прыжков высоту. ОРУ. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Прыжки Эстафеты	Знать правила соревнований прыжка в высоту с разбега, правила соревнований.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6.7	Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. ОРУ	1	Построение ОРУ Метание	Знать, как выполнять метание на заданное расстояние	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние	взрослыми в разных социальных ситуациях
6.8	Промежуточная аттестация.	1	Построение Разминка Тесты	Знать технику, как выполнять: все тесты	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить все тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
8. Футбол (4 часа)						
8.1	Инструктаж по Т.Б. История футбола. Характеристика видов травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. ОРУ. П.т: бег 1000 м.	1	Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа Тест	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. ОРУ. П.т: челночный бег	1	Построение ОРУ	Знать технику челночного бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать	Развитие мотивов учебной деятельности

	3*10. Игра «Футбол».		Вбрасывания Тест Игра	и правила игры в футбол	и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.3	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. П.т: д – отжимание, м – подтягивание. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Комбинации Тест Игра	Знать правила прыжков в длину, историю игры «Футбол».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.4	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. ОРУ. П.т: бег 60 и 100 метров. П.т: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Нападения Тест Игра	Знать технику бега на короткую дистанцию	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ

					взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Итого: 68 часов						

**Календарно-тематическое планирование в 9 классе
(68 часов в год – 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1. Волейбол (10 часов)						
1.1	Правила техники безопасности. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ. П.т: бег 1000м.	1	Построение Беседа Т.Б ОРУ Тест Передвижения в стойке	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, антропометрия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	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

					вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
1.2	Стойки игрока. Значение нервной системы в управлении движений и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОРУ.	1	Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча	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
1.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Общие гигиенические правила, режим дня, утрення зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ.	1	Построение ОРУ Передвижения в стойке Передача мяча Эстафета	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.),	
1.4	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. ОРУ.	1	Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра	Знать технику передвижений в стойке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: передвижения в стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Передача мяча сверху, стоя у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Построение Беседа ОРУ Передвижения в стойке Игра	Знать технику передвижений в стойке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: передвижения в стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
1.6	Стойка игрока. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Прием мяча, отражённого сеткой. П.т: м – подтягивание, д- отжимание.	1	Построение ОРУ Приемы мяча Тест Игра	Знать технику приема мяча от сетки. Знать технику выполнения и отжиманий и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

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

						о нравственных нормах
1.9	Стойки и перемещения. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. ОРУ. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра в «Волейбол»	1	Построение ОРУ Комбинация Тест Игра	Знать технику приема и передачи мяча и удара. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в пионербол с элементами волейбола	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
1.10	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). ОРУ. П.т: бег 30, 60м. Учебная игра «Волейбол».	1	Построение ОРУ Терминология Тест Игра	Знать технику термины и правила. Учебная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Терминология избранной спортивной игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2. Баскетбол (10 часов)						
2.1	Правила ТБ при игре баскетбол. История баскетбола. Стойки игрока. ОРУ с мячом. Учебная ига.	1	Построение Т.Б. Беседа ОРУ Стойки и передвижения Игра	Знать варианты стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со

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

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

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

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

					<p>деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: взаимодействовать друг с другом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p>
3. Гимнастика (10 часов)						
3.1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Техника выполнения физических упражнений.	1	Построение Беседа Т.Б. ОРУ	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховые упражнения, правила	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>
3.2	Основная гимнастика. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ.	1	Построение Перестроения ОРУ Игра	Уметь выполнение команды	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: Выполнение команды</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>
3.3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Простые связки. ОРУ в парах.	1	Построение Перестроения ОРУ Сочетание движений	Знать, чем отличается художественная от спортивной гимнастики	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,</p>

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

						сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
3.6	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с обручами.	1	Построение ОРУ Опорный прыжок Эстафеты	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила эстафеты	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, активно участвовать в эстафетах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.7	ОРУ для разогревания. М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д- равновесие на одной ноге. Эстафеты с гимн. Предметами.	1	Построение ОРУ Акробатика Эстафеты	Знать упр. для разогревания.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь страховать друг друга	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3.8	М- длинный кувырок в перед с трех шагов разбега. Д- выпад в перед, кувырок в перед. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. ОРУ.	1	Построение Беседа Акробатика ОРУ Игра	Знать общеразвивающие упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

					<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: уметь регулировать и контролировать физические нагрузки.</p>	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.9	ОРУ с обручами. Помощь и страховка. М-стойка на голове и руках. Д- кувырок в перед и назад, кувырок назад полу шпагат.	1	Построение Беседа ОРУ Демонстрация упражнений	Знать общеразвивающие упр.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Выполнять обязанности командира</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.10	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Построение Составление комбинаций ОРУ	Знать общеразвивающие упр.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: составление с помощью учителя простейших</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

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

					контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах свободным ходом	отзывчивости, сочувствия другим людям
4.4	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Построение Беседа Учебный круг	Знать, как оказать помощь при обморожениях	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: как оказать помощь при обморожениях	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
4.5	Попеременный четырехшажный ход. Игра «Гонки с выбыванием».	1	Построение Учебный круг Одновременный одношажный ход Игра	Знать технику попеременный четырехшажный хода	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4.6	Прохождение дистанции м-3 км., д-2 км. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Построение Учебный круг Бег на время	Уметь распределять силы по всей	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

			Игра	дистанции	мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь распределять силы по всей дистанции	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.7	Встречные эстафеты одновременным одношажным ходом. Эстафеты	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Знать технику одновременного одношажного хода	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: технику одновременного одношажного хода	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.8	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Гонка с преследованием».	1	Построение Учебный круг Переходы Эстафеты	Знать разновидности ходов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.9	Преодоление контру клона. Игра «Карельская гонка».	1	Построение Учебный круг Спуски Игра	Знать разновидность стоек при спуске	Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной

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

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

			Торможения и спуски Игра	и правила игры	точноcтью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять торможения, активно участвовать в игре	и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.17	Коми национальная игра «Ётшкысь ётибедьён». НРК	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы Эстафеты	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках и правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться в разных стойках наискось	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.18	Коми национальная игра «Лямпиада». НРК.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Игра	Знать, как передвигаться на охотничьих лыжах и правила игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

4.19	Коми национальная игра «Улысса – Вылысса». НРК.	1	Построение Учебный круг Коньковый ход Эстафеты	Знать, правила игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: правила игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
4.20	Катания на санках и ватрушках. Инструктаж по Т.Б. НРК.	1	Построение Учебный круг 5 км на время. Игра	Знать, как соблюдать технику безопасности при катаниях.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: кататься на санках и ватрушках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5. Элементы единоборства (4 часа)						
5.1	Стойки и передвижения в стойке. Правила поведения учащихся во время занятий. Подготовка мест занятий. Захваты рук и туловища.	1	Построение Правила поведения ОРУ Подготовка мест занятий Зачваты	Знать правила поведения учащихся во время занятий	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

					сохранять заданную цель. Познавательные: правила поведения учащихся во время занятий	
5.2	Стойки и передвижения в стойке. Освобождение от захвата. Игра «Бой петухов».	1	Построение ОРУ Освобождения от захватов Игра	Знать, как освобождаться от захватов.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: как освобождаться от захватов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5.3	Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Бой петухов».	1	Построение ОРУ Силовые упр. Игра	Знать силовые упражнения и единоборства в парах.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Силовые упражнения и единоборства в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
5.4	Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1	Построение ОРУ Беседа Упр. в парах Игра	Знать виды единоборств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной

					познавательные цели. Познавательные: виды единоборств.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6. Легкая атлетика (8 часов)						
6.1	Инструктаж по Т.Б. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). ОРУ. Линейная эстафета.	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Эстафета	Знать правила спринтерского бега, правила линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- активно участвовать в эстафетах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6.2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м	1	Построение Беседа ОРУ Высокий старт	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта линейных эстафет.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

						о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6.3	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. ОРУ. Бег на результат 60 м.	1	Построение Беседа ОРУ Высокий старт Бег 60 м.	Знать правила проведения бег с высокого старта, финиширование.	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6.4	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упр. по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомляемости. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. ОРУ. Низкий старт от 70 до 80 м. Встречные эстафеты.	1	Построение Беседа ОРУ Низкий старт Эстафеты	Знать технику высокого старта, финиширование, эстафет	К- обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П- низкий старта, эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6.5	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований прыжков высоту. ОРУ. Эстафеты.		Построение ОРУ Прыжки в высоту эстафеты	Знать технику прыжка в высоту с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

					<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту с разбега на результат.</p>	<p>безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.6	<p>Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния ю-до 18 м, д- 12-14 м. ОРУ</p>	1	<p>Построение ОРУ Метание</p>	<p>Знать, как выполнять метание на заданное расстояние</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: метать мяч с 3-5 шагов на заданное расстояние</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.7	<p>Разминка для выполнения легкоатлетических упр., представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр. направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.</p>	1	<p>Построение Беседа ОРУ Кросс</p>	<p>Знать правила бега по препятствиям</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: бег с препятствиями и на местности, минутный бег</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
6.8	<p>Промежуточная аттестация.</p>	1	<p>Построение Разминка</p>	<p>Знать технику, как выполнять:</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и</p>	<p>Развитие этических чувств,</p>

			Тесты	все тесты	<p>точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить все тестирования.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
7. Плавание (2 часа)						
7.1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	<p>Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами плавания и т.д.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
7.2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	<p>Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>

				на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
8. Футбол (4 часа)						
8.1	Инструктаж по Т.Б. История футбола. Характеристика видов травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. ОРУ. П.т: бег 1000 м. П.т: наклон вперед.	1	Построение Т.Б. ОРУ История футбола Беседа Тест	Знать технику равномерного бега, терминологию кроссового бега и выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8.2	Стойки игрока. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. П.т: челночный бег 3*10. Игра «Футбол».	1	Построение ОРУ Перемещения в стойке Тест Игра	Знать технику перемещений в стойке.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

					<p>понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: технику перемещений в стойке. Правила игры «Футбол»</p>	<p>безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
8.3	<p>Комбинации из основных элементов техники передвижений (Перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Футбол».</p>	1	<p>Построение ОРУ Комбинации Удары Тест Игра</p>	<p>Уметь сочетать перемещения, остановки, повороты, ускорения. Играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
8.4	<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. П.т: бег 60 и 100 метров. Игра «Футбол».</p>	1	<p>Построение ОРУ Комбинации Нападения Тест Игра</p>	<p>Знать правила прыжков в длину, историю игры «Футбол».</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

					«Футбол» по упрощенным правилам.	
Итого: 68 часов						

5. Контроль предметных результатов

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

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

Демонстрировать физические качества:

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

Мальчики

Класс	Бег 30м,60 (сек) Челночный бег 3*10 сек.									Наклон вперед из положения стоя			Прыжок в длину с места (см)			Поднимания туловища из положения лежа			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
	«3»			«4»			«5»			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»		«4»		«5»	
5	5,7	10,9	9,0	5,5	10,4	8,7	5,1	9,5	7,9	3	5	9	150	160	180	32	36	46	3	13	4	18	7	28
6	5,7	10,9	9,0	5,5	10,4	8,7	5,1	9,5	7,9	3	5	9	150	160	180	32	36	46	3	13	4	18	7	28
7	5,3	9,6	8,1	5,1	9,2	7,8	4,7	8,2	7,2	4	6	11	170	190	215	35	39	49	6	20	8	24	12	36
8	5,3	9,6	8,1	5,1	9,2	7,8	4,7	8,2	7,2	4	6	11	170	190	215	35	39	49	6	20	8	24	12	36
9	5,3	9,6	8,1	5,1	9,2	7,8	4,7	8,2	7,2	4	6	11	170	190	215	35	39	49	6	20	8	24	12	36

Девочки

Класс	Бег 30м,60 (сек) Челночный бег 3*10 сек.									Наклон вперед из положения стоя			Прыжок в длину с места (см)			Поднимания туловища из положения лежа			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
	«3»			«4»			«5»			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»		«4»		«5»	
5	6,0	11,3	9,4	5,8	10,9	9,1	5,3	10,1	8,2	4	6	13	135	145	165	28	30	40	9	7	11	9	17	14
6	6,0	11,3	9,4	5,8	10,9	9,1	5,3	10,1	8,2	4	6	13	135	145	165	28	30	40	9	7	11	9	17	14
7	5,6	10,6	9,0	5,4	10,4	8,8	5,0	9,6	8,0	5	8	15	150	160	180	31	34	43	10	8	12	10	18	15
8	5,6	10,6	9,0	5,4	10,4	8,8	5,0	9,6	8,0	5	8	15	150	160	180	31	34	43	10	8	12	10	18	15
9	5,6	10,6	9,0	5,4	10,4	8,8	5,0	9,6	8,0	5	8	15	150	160	180	31	34	43	10	8	12	10	18	15

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

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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

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

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь

№	Виды спорта	Учебно - практическое оборудование	Количество (шт., пара)
1	Легкая атлетика		
1.1		Стойки для прыжков высоту.	2
1.2		Планка для прыжков высоту.	2
1.3		Номера нагрудные.	300
1.4		Гранаты	4

2	Гимнастика		
2.1		Бревно гимнастическое напольное	1
2.2		Козел	2
2.3		Канат для лазания	2
2.4		Мост гимнастический подкидной	2
2.5		Мост гимнастический не подкидной	1
2.6		Скамейка гимнастическая женская	3
2.7		Маты гимнастические	6
2.8		Обручи гимнастические	30
2.9		Перекладина гимнастическая	1
2.10		Скакалка 2,5 м шнур резиновый	20
3	Спортивные игры		
3.1		Мячи баскетбольные	10
3.2		Сетка волейбольная	1
3.3		Мячи волейбольный	14
3.4		Ворота для мини-футбола	2
3.5		Мячи футбольные	4
3.6		Щиты для баскетбола	2
3.7		Кольца для баскетбола	2
3.8		Шведская стенка	2
4	Лыжная подготовка		
4.1		Лыжи	15
4.2		Ботинки	15
4.3		Палки	15

7. Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5—9 классы М.: Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 5–7 классы; под общ. редакцией М.Я. Виленского» (М.: Просвещение, 2014);
3. Физическая культура. 8–9 классы; под общ. редакцией В.И. Ляха» (М.: Просвещение, 2018).
4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Интернет – ресурсы

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