

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для 5-9 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программой основного общего образования по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных учреждений, требований основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 9».

Уровень программы: **базовый**

**Учебники:**

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2014)

**Методическое пособие:**

Физическая культура 5 - 9 класс: "Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5–9 классы»"

**Целями обучения** физической культуре в основной школе являются: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

В свою очередь, **специфической 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.

В соответствии с этой целью ставятся **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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.

**Курс физической культуры в основной школе** - 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.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 525(510) ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	35(34)	105(102)
6 класс	3	35(34)	105(102)
7 класс	3	35(34)	105(102)
8 класс	3	35(34)	105(102)
9 класс	3	35(34)	105(102)
			<b>525(510) часов за курс</b>

В случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина, актированного дня - прохождение программы обеспечивается за счет увеличения доли самостоятельного изучения / дистанционного обучения на базе информационно-образовательного портала [http://sosh9-ugansk.ucoz.ru/index/aktirovannyj\\_den/0-77](http://sosh9-ugansk.ucoz.ru/index/aktirovannyj_den/0-77).

### **Содержание учебного предмета, курса.**

#### **Плановые контрольные работы (количество часов)**

Период обучения	Количество часов	Диагностический материал
1 четверть	<b>27 часов</b>	Бег 30 м. (тестирование) Бег на результат 60 м. Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину места (тестирование).
2 четверть	<b>22(21) часа</b>	Прохождение дистанции с чередованием ходов – на результат Торможение и поворот «упором» – на результат Лыжные гонки 1 км - на результат
3 четверть	<b>32(30) часа</b>	Комбинация из 6 – 8 элементов - на результат Опорный прыжок ноги врозь – на результат Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне - на результат Комбинации из освоенных элементов – на результат.
4 четверть	<b>24 часа</b>	Бег 30, 60 метров - на результат

		Бег на 1000 метров – на результат Прыжки в высоту способом «перешагивания» - на результат
Итого:	<b>105(102)часов</b> <b>(3 часа в неделю)</b>	

### 1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Предметные области	Количество часов в неделю				Всего
	I	II	III	IV	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Легкая атлетика	12	5		12	29
Спортивные и подвижные игры	15		8-10	12	37(35)
Гимнастика		16			16
Лыжная подготовка			20-22		20-22
Общее количество часов	27	22(21)	32(30)	24	<b>105(102)</b>

Распределение учебного материала по четвертям

### Приложение

#### Критерии оценивания различных видов работ.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:*

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания 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» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### ***III. Владение способами и умениями***

#### ***осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным и фронтальным методом во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### ***IV. Уровень физической подготовленности учащихся***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

- исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.
- сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а темп (динамика) прироста результатов за заданный период. Темп прироста должен представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Оценка успеваемости за учебный год по физкультуре производится на основании оценок за учебные четверти с учетом оценок по отдельным разделам программы и полученные учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок выполнения контрольных упражнений.

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

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15		8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10			

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности  
для 5 классов**

<b>Раздел программы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и действия)</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	ТБ по разделу л/а. Развитие общей выносливости. Строевая подготовка.	<i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение строевой подготовки. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Личностные:</i> описывать упражнения, влияющие на развитие выносливости. -правильно вести себя на уроках легкой атлетики и развить выносливость
	Высокий старт. Бег 30 м на результат.	Р.: Применять беговые упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: Соблюдать правила безопасности. <i>Личностные:</i> Описывать технику выполнения беговых упражнений. -выполнять технику высокого старта в беге на 30м.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Л: Описывать технику прыжковых упражнений, выявлять и исправлять типичные ошибки. Р.: применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. -контролировать развитие скоростно-силовых качеств
	Техника: метания мяча с 2-3 шагов разбега. Кросс - 500м.	Л: Описывать технику метание малого мяча. Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. П.: демонстрировать вариативное выполнение метания мяча и бега 500м. К.: Соблюдать правила безопасности. -правильно выполнить технику метания малого мяча и пробежать кросс.

	КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча.	Л: Описывать технику бега и технику метания Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение метания мяча. К.: Соблюдать правила безопасности. - преодолеть дистанцию 60м на результат, совершенствовать технику метания мяча.
	Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 600м.	Л: Выявлять и устранять типичные ошибки. Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. П.: продемонстрировать вариативное выполнение метания мяча. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки -преодолеть дистанцию 600м на выносливость, как совершенствовать технику метания мяча.
	КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	Л: Выявлять и устранять типичные ошибки Р.: применять прыжковые упражнения для развитие физических качеств. П.: продемонстрировать вариативное выполнение метания мяча. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе сдачи метания на дальность. - выполнить прыжок на дальность и метание на результат
	Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Л: Описывать технику выполнения челночного бега. Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. - выполнить передвижения в челночном беге и технику прыжка в длину с разбега
	КУ - прыжок в длину с разбега. Кросс – 700м.	Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе кроссовой подготовки. Л: Описывать правильную технику на дистанции 700м. - качественно выполнить прыжок в длину с разбега и пробежать 700м.
	КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. П.: продемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе СБУ. Л: Преодолевать дистанцию 3х10м - выполнить передвижения в челночном беге и развить скоростно -силовую выносливость
	Преодоление полосы препятствий. Кросс –	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.



	750м.	<p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений при прохождении полосы препятствий</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: Описывать технический бег по дистанции на 750м. - правильно преодолеть полосу препятствий.</p>
	КУ - М – 1000 м. Д – 500 м. Подведение итогов по разделу.	<p>Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе сдачи нормативов.</p> <p>Л: Описывать технику бега по дистанции 1000 и 500м. - преодолеть дистанции 1000-500м</p>
<b>Баскетбол</b>	ТБ по разделу. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка баскетболиста.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Л: Описывать технические действия баскетболиста - правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно выполнить стойку баскетболиста..</p>
	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения мяча.	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - правильно выполнить технику ведения мяча.</p>
	Ведение мяча. Техника передачи мяча в парах.	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - совершенствовать передачи от груди, выполнить технику ведения мяча.</p>
	Ведение мяча в шаге. Передачи мяча в парах. а.	<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. - выполнить передачу мяча двумя руками от груди, совершенствовать технику ведения мяча</p>

	<p>Ведение мяча. Совершенствование техники передачи мяча в тройках.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - выполнять ведение мяча в шаге с передачей мяча в тройках.</p>
	<p>Ведение, передачи мяча правой и левой рукой. Техника броска мяча по кольцу.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо</p>
	<p>Передачи мяча в тройках. Броски мяча по кольцу одной рукой с места.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо.</p>
	<p>Ведение мяча. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, передачи мяча.</p>	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо</p>
	<p>Техника передачи мяча. Остановка и передача мяча.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Описывать технические действия баскетболиста. - выполнять остановку в два шага.</p>
	<p>Броски мяча по кольцу с места. Совершенствование остановки игрока, передача.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - совершать бросок одной рукой с места с техникой остановки в два шага – передача партнеру.</p>

	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Передачи мяча.  Научиться соединять технические действия: остановка и передача	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - совершенствовать бросок одной рукой с места с техникой остановки в два шага – передача партнеру.
	Совершенствование техники остановки, передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - освоить техническую связку остановки и передача и играть по упрощенным правилам.
	Совершенствование техники остановки, передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - освоить техническую связку остановки и передача и играть по упрощенным правилам.
	Развитие двигательных качеств. Игра в баскетбол 3х3.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Описывать технические действия баскетболиста. - развить двигательные качества
	Подтягивание. Подведение итогов.	Р.: выполнять нормативы физической подготовки. П.: преодолевать трудности и проявлять волевые качества. К.: взаимодействовать со сверстниками. Л: Организовывать и проводить самостоятельные занятия по подтягиванию - подтягиваться
<b>Гимнастик а.</b>	ТБ по разделу гимнастика. Строевые приемы. Обучение висам.	Р.: Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. П.: Описывать технику висов. К.: Оказывать помощь в страховке сверстникам при упражнении вис. Л.: Анализировать технику выполнения упражнений. -выполнять строевые приемы и висы.
	Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	Р.: планировать лазанье по канату в два приема. П.: Описывать технику лазанья по канату. К.: Уметь анализировать выполнения упражнения сверстников. Л.: Самостоятельно осваивать подтягивание на

		<p>перекладине</p> <p>- лазать по канату в два приема и подтягиваться на перекладине.</p>
	<p>Развитие двигательных качеств</p> <p>Техника лазанья по канату.</p>	<p>Р.: Использовать СПУ в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>П.: Описывать технику лазанья по канату.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л.: Организовывать и проводить самостоятельно СПУ -лазанье по канату</p>
	<p>Поворотов на месте.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>	<p>Р.: применять висы для подтягивания.</p> <p>П.: Описывать технику строевых приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе урока</p> <p>Л.: Описывать технику строевых приемов -выполнять строевые приемы, виса и подтягивание.</p>
	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Кувырок назад в группировке.</p>	<p>Р.: использовать подтягивание в различных формах занятий.</p> <p>П.: Описывать технику кувырка назад.</p> <p>К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов.</p> <p>Л.: Соблюдать правила безопасности - выполнить кувырок назад и сдать на оценку подтягивание.</p>
	<p>Кувырк назад в группировке. Техника кувырка вперед.</p>	<p>Р.: использовать отжимание в различных формах занятий ФК.</p> <p>П.: Описывать технику кувырка назад вперед</p> <p>К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов.</p> <p>Л.: Описывать понятие группировки - выполнить кувырок назад и вперед. Как выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>
	<p>Кувырка вперед и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	<p>Р.: использовать отжимание в различных формах занятий ФК.</p> <p>П.: Описывать технику кувырка назад вперед</p> <p>К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов.</p> <p>Л.: Описывать понятие группировки - выполнить кувырок назад и вперед. Как выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>
	<p>Кувырки вперед и назад. Обучение «мосту» с помощью.</p>	<p>Р.: планировать связку кувырков</p> <p>П.: Описывать технику кувырка назад вперед</p> <p>К.: Оказывать помощь сверстникам при освоении новых элементов.</p> <p>Л.: Самостоятельно комбинировать кувырки - выполнить кувырок назад и вперед и гимнастический «Мост»</p>
	<p>Выполнения двух – трех кувырков вперед. Техника кувырков назад и стойки на лопатках.</p>	<p>Р.: применять акробатические элементы в связке.</p> <p>П.: демонстрировать акробатические связки.</p> <p>К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов.</p> <p>Л.: Описывать технику акробатических элементов. - выполнить гимнастическую связку.</p>

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование «моста» с помощью.	Р.: применять акробатические элементы в связке. П.: демонстрировать акробатические связки. К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов. Л.: Описывать технику акробатических элементов. - выполнить гимнастическую связку и отжимание
	Два – три кувырка назад. Изучение акробатического соединения из 4-х элементов	Р.: применять акробатические элементы в связке. П.: демонстрировать акробатические связки. К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов. Л.: Описывать технику акробатических элементов. -выполнить соединение из 4х элементов акробатики и сдать на оценку кувырки.
	Лазание по канату и акробатическое соединение.	Р.: применять акробатические элементы в связке П.: Описывать технику лазанья по канату. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: Самостоятельно составить комбинацию - лазанье по канату и акробатические соединения
	Стойка на лопатках На бревне, приседание и повороты в приседе . Висы и упоры	Р.: использовать акробатические упражнения для связки. П.: описывать упражнения на бревне. К.: страховка сверстников. Л.: Самостоятельно комбинировать акробатические упражнения. - выполнить стойку на лопатках на оценку и разучить упражнения на бревне
	Упражнения на бревне. Висы и упоры . Акробатические соединения.	Р.: использовать акробатические упражнения для связки. П.: описывать упражнения на бревне. К.: страховка сверстников. Л.: Самостоятельно комбинировать акробатические упражнения - выполнить упражнения на бревне, висы и упоры.
	Акробатическое соединение. Висы упоры. Лазание по канату.	Р.: использовать акробатические упражнения для связки. П.: описывать упражнения на бревне. К.: страховка сверстников. Л.: Описывать технику акробатических элементов - выполнить акробатическую связку и выполнить упражнения на бревне, висы и упоры.
	Строевая подготовка. Упражнения на бревне. Висы и упоры . Лазание по канату.	Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий. П.: описывать гимнастические действия. К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. Л.: Описывать технику гимнастических действий - совершенствовать гимнастические действия
<b>Легкая атлетика.</b>	Меры безопасности при прыжках в высоту. Прыжки в длину с места.	Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

		<p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.	<p>Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	Прыжки в высоту с разбега.	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	Прыжки в высоту с разбега. Игра «охотники и утки».	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	Прыжки в высоту с разбега на результат. Игра «охотники и утки».	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Л.: Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе .</p> <p>- правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.</p>
	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.: Описывать технику передвижения на лыжах.</p>

		- выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.
Одновременный двухшажный ход на оценку. Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.
Техника бесшажного одновременного хода		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л.: Описывать технику передвижения на лыжах. - выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .
Подъем елочкой. Техника спусков. Дистанция 2 км.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. - выполнить подъем елочкой на склоне 45°, выполнит технику спусков. Преодолеть дистанцию 2 км.
Техника спусков. Дистанция 2 км.		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л. Описывать технику передвижения на лыжах. - совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км
Торможение плугом.		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки, выполнять торможение плугом.
Подъем елочкой. Торможения плугом. Дистанция 2,5 км.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

		<p>совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p> <p>- выполнить на оценку - технику подъема елочкой , совершенствовать технику торможения плугом.Преодолеть дистанция 2,5 км.</p>
	<p>Техника подъема елочкой.</p> <p>Торможения плугом.</p> <p>Дистанция 2,5 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>- выполнить на оценку - технику подъема елочкой,совершенствовать технику торможения плугом, преодолеть дистанция 2,5 км.</p>
	<p>Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p> <p>- выполнить на оценку - технику торможения плугом, правильно выполнять спуск в средней стойке.</p>
	<p>Техника изученных ходов. Дистанция 3 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>- совершенствовать технику изученных ходов, выполнить на оценку дистанция 3 км.</p>
	<p>Техника изученных ходов. Дистанция 3 км.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>- совершенствовать технику изученных ходов, выполнить на оценку дистанция 3 км.</p>
	<p>Соревнования на дистанции. Д 1км. М – 2км.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Л.Осваивать технику передвижения на лыжах</p>



		самостоятельно. -достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л.Описывать технику передвижения на лыжах. - выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. - совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Л.Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. - выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.
	Прохождение дистанции до 3 км. Повторение техники спусков и подъемов, поворотов и торможений.	Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанции до 3 км , совершенствуя технику изученных ходов по дистанции. Катание с горки.	Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Игры на лыжах. Катание с горки. Прохождение дистанции до 2 км.	Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

		совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подведение итогов по разделу лыжной подготовки. Игры на лыжах. Катание с горки.	Л.: Осуществлять судейство игры Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
<b>Волейбол</b>	ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л.Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - развить двигательные качества по средствам ОРУ. Выполнять стойку волейболиста.
	Стойки волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л.Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. -совершенствовать стойку волейболиста, выполнить технику набрасывание мяча над собой, выполнить технику приема и передачи мяча сверху.
	Набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л.Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху.
	Техника набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л.Осуществлять судейство игры. - совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху, выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.
	Набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча снизу.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л.Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. - выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой,к совершенствовать технику приема и передачи

		мяча сверху, правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.
	Техника приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - совершенствовать техники приема и передачи мяча. Выполнить технику прямой нижней подачи.
	Прием и передача мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах, совершенствовать нижнюю прямую подачу.
	Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л. Осуществлять судейство игры. - совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи, выполнить подъем корпуса из положения лежа.
	Технические действия волейболиста. Учебная игра.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа, совершенствовать технические действия волейбола. Играть в волейбол.
	Технические действия волейболиста. Учебная игра.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. - выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа, совершенствовать технические действия волейбола. Играть в волейбол.
<b>Баскетбол</b>	ТБ по разделу. Развитие скоростно-силовых качеств.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

	Стойка баскетболиста.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Описывать технические действия баскетболиста - правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно выполнить стойку баскетболиста..
	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - правильно выполнить технику ведения мяча.
	Ведение мяча. Техника передачи мяча в парах.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - совершенствовать передачи от груди, выполнить технику ведения мяча.
	Ведение мяча в шаге. Передачи мяча в парах.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. - выполнить передачу мяча двумя руками от груди, совершенствовать технику ведения мяча
	Ведение мяча. Совершенствование техники передачи мяча в тройках.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - выполнять ведение мяча в шаге с передачей мяча в тройках.
	Ведение, передачи мяча правой и левой рукой. Техника броска мяча по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо
	Передачи мяча в тройках. Броски мяча по кольцу одной	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

	рукой с места.	К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо.
	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - выполнить ведение мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо
	Техника передачи мяча. Остановка и передача мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Описывать технические действия баскетболиста. - выполнять остановку в два шага.
	Броски мяча по кольцу с места. Совершенствование остановки игрока, передача.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - совершать бросок одной рукой с места с техникой остановки в два шага – передача партнеру.
	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Передачи мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. - совершенствовать бросок одной рукой с места с техникой остановки в два шага – передача партнеру.
	Совершенствование техники остановки, передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно - освоить техническую связку остановки и передача и играть по упрощенным правилам.
<b>Легкая атлетика.</b>	ТБ по разделу л/а. Развитие общей выносливости. Строевая подготовка.	<i>Регулятивные:</i> : включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение строевой подготовки. <i>Коммуникативные:</i> : взаимодействовать со сверстниками в

		<p>процессе совместного освоения беговых упражнений.  <i>Личностные:</i> Описывать упражнения влияющие на развитие выносливости.  -правильно вести себя на уроках легкой атлетики и развить выносливость</p>
Высокий старт. Бег 30 м. на результат.	<p>Р.: Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  К.: Соблюдать правила безопасности.  <i>Личностные:</i> Описывать технику выполнения беговых упражнений.  -выполнять технику высокого старта в беге на 30м.</p>	
Старт с опорой на одну руку. Метание набивного мяча.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.  - выполнить старт с опорой на одну руку, выполнить на оценку метание набивного мяча</p>	
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  - выполнять стартовый разгон, развивать выносливость.</p>	
Техника старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности.  Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  - выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.</p>	
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.  - выполнить бег 60 м. на результат, выполнить прыжок в</p>	

		длину с разбега 11-15 шагов
	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. - совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов, развивать выносливость
	Техника метания мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Л.Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. - совершенствовать техники метания мяча на дальность.
	Техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. Л.Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. - выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Выполнять эстафетный бег.
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Л.Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. - выполнить технику метания мяча, развивать выносливость.
	Бег 1500 м. Передача эстафетной палочки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Л.Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. -выполнить бег на выносливость, передачи эстафетной палочки.
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной

		<p>палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Л.Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p>
--	--	--

**для обучающихся 6 классов**

<b>Раздел программы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и действия)</b>
<b>Легкая атлетика.</b>	Инструктаж по охране труда. Беседа: "Комплекс ГТО". Низкий старт-ускорение.	<p>Л.: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.-</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
	Бег с низкого старта. Тест 30 метров.	<p>Л.: Описывать технику стартового разгона.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений</p>
	Бег 60 метров -учет.	<p>Л.; Уметь показать бег с низкого старта.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
	Высокий старт. Эстафеты.	<p>Л.: Описывать технику бега с высокого старта.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Л.: Уметь объяснить способы развития скоростных способностей</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности</p>



	Развитие выносливости .	Л.: Уметь объяснить способы развития скоростных способностей Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Кроссовая подготовка.	Л.: Уметь объяснить способы развития выносливости Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Метание мяча на дальность с разбега	Л.: Уметь показать технику метания мяча на дальность с разбега Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности
	Метание мяча на дальность с разбега-учет.	Л.: Описывать технику метания мяча на дальность с разбега Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Л.: Описывать технику прыжковых упражнений Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности
	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Л.: Описывать технику прыжковых упражнений Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Прыжок в длину с разбега- учет.	Л.: Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
<b>Баскетбол</b>	Правила поведения игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Л.: Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.

		<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Л.: Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Прием и передача мяча. Ведение мяча - учет.	<p>Л.: Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Передача мяча двумя руками в движении.	<p>Л.: Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Передача и ведение мяча в с сопротивлением.	<p>Л.: Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами</p> <p>Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
	Передача и ведение мяча с сопротивлением - учет.	<p>Л.: Научиться выполнять прием и передачу мяча с сопротивлением</p> <p>Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями..</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
	Бросок мяча от груди.	<p>Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: запоминать технику игровых действий.</p> <p>К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>

	Бросок мяча. Учебная игра.	Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
	Бросок мяча от груди - учет.	Л.: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
	Вырывание и выбивание мяча.	Л.: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
	Взаимодействие двух игроков.	Л.: Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
	Взаимодействие двух игроков в учебной игре.	Л.: Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
	Бросок мяча после ведения - учет.	Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
	Вырывание и выбивание мяча.	Л.: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

		<p>П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
	Учебная игра с заданием.	<p>Л.: Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками.</p>
<b>Гимнастик а</b>	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Висы и упоры.	<p>Л.: Описывать технику упражнений прикладной направленности.</p> <p>Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
	Упражнения в висе и упоре. Подтягивание на перекладине - учет.	<p>Л.: Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.</p>
	Подъем переворотом в упор.	<p>Л.: Освоить технику упражнений с предметами</p> <p>Р.: выполнять комбинации из числа хорошо освоенных упражнений</p> <p>П.: Описывать технику упражнений с предметами.</p> <p>К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.</p>
	Комбинация из упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.	<p>Л.: Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при выполнении комбинация из упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Комбинация из	Л.: Осваивать технику упражнений на перекладине и

	упражнений на перекладине и разновысоких брусьях -учет.	разновысоких брусьях. Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
	Развитие координационных способностей. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Л.: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
	Кувырок вперед и назад. Мост из положения лежа.	Л.: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
	Акробатические элементы - учет.	Л.: Осваивать технику акробатических упражнений Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка
	Составление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов .	Л.: Осваивать технику акробатических упражнений Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Л.: Осваивать технику акробатических упражнений Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов - учет	Л.: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

		<p>П.: : значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.	<p>Л.: Научиться преодолевать снаряд. Осваивать технику лазания по канату.</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Упражнения в равновесии Лазанье по канату - учет.	<p>Л.: Осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне.</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы утренней гимнастики.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Опорный прыжок : вскоч в упор присев.	<p>Л.: Научиться преодолевать снаряд. Осваивать технику опорного прыжка.</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы утренней гимнастики.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Опорный прыжок : соскок прогнувшись.	<p>Л.: Осваивать технику опорного прыжка. Научиться преодолевать снаряд.</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
	Опорный прыжок : вскоч в упор присев. соскок прогнувшись - учет	<p>Л.: Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка.</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях</p>
<b>Легкая атлетика</b>	Т/Б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом "Перешагивание".	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
	Совершенствование прыжка в высоту - подбор разбега.	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Прыжок в высоту с разбега способом	<p>Л.: Уметь объяснять технику прыжков в высоту с разбега места</p>

	"Перешагивание" с 9-11 шагов.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
	Техника прыжка в высоту с разбега с 5- 7 шагов - учет	Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту с разбега. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
	Прыжок в высоту с разбега способом "Перешагивание" с 9-11 шагов на результат.	Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту с разбега. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
<b>Лыжная подготовка</b>	Т\Б на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Л.: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Л.: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Техника бесшажного одновременного хода .	Л.: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
	Преодоление препятствий произвольным способом	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте

		сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Техника бесшажного одновременного хода на оценку.	Л.: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
	Лыжные гонки на 1 км	Л.: Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подвижные игры на лыжах	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Встречная эстафета без палок	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявля и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подъем елочкой -учет	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Преодоление препятствий произвольным способом	Л.: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанции до 3 км	Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявля и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития



		<p>физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Лыжные гонки на 1 и 2 к - учет	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: соблюдать правила техники безопасности.</p>
	Подвижные игры на лыжах	<p>Л.: Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Встречная эстафета без палок	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Лыжные гонки на дистанции 3000 м без учета времени.	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Подвижные игры на лыжах	<p>Л.: Описывать технику передвижения на лыжах</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации</p>

		<p>активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Преодоление препятствий произвольным способом	<p>Л.: Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Подвижные игры на лыжах	<p>Л.: Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>
	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	<p>Л.: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
<b>Волейбол</b>	ТБ по разделу волейбол. Техника набрасывание мяча над собой .	<p>Л.: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	Техника приема и передачи мяча сверху.	<p>Л.: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	<p>Л.: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	КУ- техники приема и передачи мяча сверху.	<p>Л.: Осуществлять судейство игры</p> <p>Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов,</p>

		<p>варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..</p>
	Техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	<p>Л.: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
	КУ- техники приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи.	<p>Л.: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	<p>Л.: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Совершенствование нижней прямой подачи.	<p>Л.: Осуществлять судейство игры.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
<b>Баскетбол</b>	Правила поведения игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	<p>Л.: Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Прием и передача мяча.	<p>Л.: Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Ведение мяча - учет.	<p>Л.: Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Передача мяча двумя	Л.: Научиться выполнять прием и передачу мяча разными

	руками в движении.	<p>способами</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p>
	Передача и ведение мяча с сопротивлением - учет.	<p>Л.: Научиться выполнять прием и передачу мяча с сопротивлением.</p> <p>Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями..</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
	Бросок мяча от груди.	<p>Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: запоминать технику игровых действий.</p> <p>К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
	Бросок мяча. Учебная игра.	<p>Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: запоминать технику игровых действий.</p> <p>К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
	Бросок мяча от груди - учет.	<p>Л.: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками</p>
	Бросок мяча после ведения - учет.	<p>Л.: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: запоминать технику игровых действий.</p> <p>К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
	Вырывание и выбивание мяча.	<p>Л.: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками</p>

	Учебная игра с заданием.	Л.: Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
	Взаимодействие двух игроков в учебной игре.	Л.: Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
<b>Легкая атлетика</b>	ТС и ТБ по разделу. Бег 60 метров с низкого старта.	Л.: Описывать технику выполнения прыжковых упражнений Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 метров - учет.	Л.: Уметь объяснить способы развития скоростных способностей Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	Л.: Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.
	Метание теннисного мяча - учет	Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

		<p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
	Прыжок в длину с разбега - учет. Бег до 6 мин.	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Бег 1500 метров. Передачи эстафетной палочки.	<p>Л.: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>
	Бег 1500 метров- учет. Эстафета с палочкой.	<p>Л.: Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Развитие выносливости, бег до 8 мин.	<p>Л.: Описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>
	Встречные эстафеты с передачей палочки.	<p>Л.: Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 7 КЛАСС

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и действия)
Легкая атлетика	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 метров, прыжки с места. Бег 500м	<p>Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p> <p>Р.: Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
	Бег 30 м(У). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м без учета времени.	<p>Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять ловкость, скоростно- силовые качества. Оценивать свои физические качества.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач..</p> <p>К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>
	Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта..	<p>Л: Освоение и описания техники выполнения прыжка с места, метания малого мяча и низкого старта.</p> <p>Р.: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П.: общеучебное - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество- ставить вопросы ,обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение.</p>
	Бег 60 м. с низкого старта. Челночный бег 3*10 м. Метания малого мяча .	<p>Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач..</p> <p>К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	<p>Л: Проявлять качества силы и выносливости.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач..</p> <p>К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель</p>

		и пути ее достижения
	Метание малого мяча (У).	Л: Проявлять качества силы и выносливости Р.: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу. П.: общеучебное - использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество- ставить вопросы ,обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение.
	Беговые упражнения. Бег 1500м (У).	Л: Проявлять качества выносливости. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Закрепление передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Л: Описывать технику бега на скорость. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000м.(У)	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, технику эстафетного бега, и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений, бег на выносливость, и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 300м	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе



		совместного освоения беговых упражнений.
<b>Баскетбол</b>	Меры безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование остановки, поворотов на месте	Л: Проявлять качества ловкости. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Совершенствование перемещения игрока. Броски мяча с места.	Л: Описывать технику ведения и бросков мяча. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Передача мяча. Броски мяча в движении.	Л: Описывать технику передачи мяча и бросков. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. К: соблюдать правила безопасности.
	Ведение мяча. Штрафной бросок	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях 2*2,3*3 на одну корзину.	Л: Описывать технику игровых приемов . Р: выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Перехват мяча игра в мини- баскетбол.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р: выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Ведение мяча в различной стойке, передача мяча, в движении. Эстафеты.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Комбинации,	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов

	перемещения в стойке. остановка, поворот. Ускорения. Передача. Бросок.	самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игру баскетбол для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, К.: соблюдать правила
	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: соблюдать правила
	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам.	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К:соблюдать правилам безопасности.
	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам.	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
<b>Гимнастика</b>	Меры безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Во время выполнения упражнений правила страховки	Л: Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий. Р.: планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебное –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.:взаимодействие- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.е мнение.
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Акробатика.	Л: Выполнять строевые упражнения, Оценивать свои физические качества. Р: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу, планирование- применять установленные правила в планировании способа решения П:общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи.

		К: планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.
	Акробатика	Л: Освоить элементы акробатики и комплекс ОРУ с гантелями. Р: формулировать и удерживать учебную задачу, планирование- применять установленные правила в планировании способа решения. П:общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи. К: планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.
	Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	Л: Освоить акробатическую комбинацию Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П; знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К ;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
	Строевые упражнения, прикладные упражнения. Лазание по канату(У).	Л: Составить простейшие комбинации Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Строевые упражнения, прикладные упражнения. Акробатические соединения (У).	Л: Освоить акробатическую комбинацию Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Опорный прыжок. Упражнения на брусках (д), на перекладине (м).	Л: Освоить упражнения на перекладине –м, на брусках –д., опорный прыжок. Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели,

		функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Упражнения на перекладине мальчики (У), на брусьях девочки (У). Опорный прыжок.	Л: Освоить технику опорного прыжка через козла, осваивать их самостоятельно. Р.: планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П; знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К; планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать
	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок	Л: Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Р: коррекция- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие- слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.
	Опорный прыжок через козла. (У). Упражнения на брусьях (м), на бревне (д)	Л: Освоить упражнения на бревне и брусьях самостоятельно. Р: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
	Подтягивание(У). Упражнения на бревне (д), на брусьях (м).	Л: Освоить упражнения на бревне и брусьях самостоятельно. Р: прогнозирование- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию, общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: -взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
	Упражнения на бревне (д), на брусьях (м).(У)	Л: Выполнять упражнения с грузом. Проявлять качества гибкости, силы, ловкости. Р: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
	Гимнастическая полоса препятствий.	Л: Проявлять качества гибкости, силы, ловкости. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

		<p>Р: коррекция- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию, инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p>
	<p>Строевые приемы, перестроения.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Л: Проявлять быстро –силовые и координационные качества.</p> <p>Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: общеучебное – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.</p>
	<p>Круговая тренировка.</p> <p>Тест на гибкость (У).</p> <p>Силовая подготовка</p>	<p>Л: Проявлять качество гибкости.</p> <p>Р: коррекция- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: взаимодействие- слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>
	<p>Круговая тренировка.</p> <p>Силовая подготовка.</p>	<p>Л: Проявлять качество гибкости.</p> <p>Р: коррекция- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: взаимодействие- слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Меры безопасности на уроках легкой атлетики (при прыжках в высоту). Прыжки в длину с места.</p>	<p>Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p>

		<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Прыжки в высоту с разбега (У).</p> <p>Игра «охотники и утки».</p>	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного, бесшажного хода.</p>	<p>Л: Внутренняя позиция учащегося на основе положительного отношения к школе.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
	<p>Подъем «елочкой», «полуелочкой».</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	<p>Торможение «плугом», «упором». Одновременный одношажный и бесшажный хода.</p> <p>Дистанция 2 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>
	<p>Коньковый ход.</p> <p>Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>

	<p>Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>
	<p>Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.- на время</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Совершенствование техники спусков и подъемов. дистанция до 3 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Коньковый ход .</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	<p>Одновременный одношажный ход (У)</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	<p>Прохождение дистанции 4 км, переходы с хода на ход.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	<p>Торможение и поворот</p>	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих</p>

	«плугом» (У).Подвижные игры.	целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении(У).Дистанция 3 км.	Л: Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Поворот на месте махом. Эстафеты.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.
	Прохождение дистанции 3км, используя изученные ходы.(У)	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанции 5 км на выносливость, используя изученные ходы..	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подъемы и спуски	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.



	Прохождение дистанции до 3-4,5 км.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подведение итогов по разделу лыжной подготовки.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
<b>Волейбол</b>	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещения игрока. Обучение приема и передачи мяча сверху.	Л: Описывать технику игровых действий и приемов в/б. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Приемы, передача мяча снизу в паре, 3-ках, с перемещением.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу.	Л: Описывать технику игровых действий и приемов в в\б самостоятельно. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Обучение нижней прямой подачи.	Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Верхняя передача в паре (У). Нижняя боковая подача.	Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.
	Нижняя подача через сетку.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.

	Нижняя подача через сетку .Игра в волейбол.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.
	Приемы снизу в паре(У). Верхняя подача мяча, прием.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.:уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в волейболе.
	Прямой нападающий удар. подача мяча.(У)	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в волейболе.
	Подтягивание (м). Поднимание туловища из положения лежа на спине (д).	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: включать обще – развивающие упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение различных упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных комбинаций.
<b>Баскетбол</b>	Броски мяча по кольцу в движении после ведения. Учебная игра в баскетбол.	Л: Проявлять качество ловкости. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Ловля и передача мяча в паре , в тройках, в движении.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. К: соблюдать правила безопасности.
	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.(У).	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

	Игра в баскетбол.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча. Учебно – тренировочная игра в баскетбол.	Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях 2*2,3*3 на одну корзину.	Л: Описывать технику игровых приемов . Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Перехват мяча, игра в мини- баскетбол.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Ведение мяча в различной стойке, передача мяча, в движении. Эстафеты.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.(У).	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Игра в баскетбол.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Президентские состязания.	Л: Осваивать техники президентских состязаний, и осваивать их самостоятельно. Р.: включать обще – развивающие упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение различных упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения различных комбинаций.
<b>Легкая атлетика</b>	Меры безопасности на уроках легкой атлетики.	Л: Осваивать технику беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы

	<p>Беговые упражнения. Бег 60 м.</p>	<p>занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Совершенствование техники метания мяча с разбега. Бег на выносливость до 6 минут.</p>	<p>Л: Осваивать технику метания мяча с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Бег 300метров. Совершенствование техники метания мяча с разбега.</p>	<p>Л: Осваивать технику метания мяча с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Бег 1000 метров на результат. Метание мяча с разбега</p>	<p>Л: Осваивать технику метания мяча и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Бег на 60 м. с высокого старта на результат. Метание мяча с разбега.(У)</p>	<p>Л: Осваивать технику метания мяча и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Эстафетный бег. Подвижные игры.</p>	<p>Л: Осваивать технику эстафетного бега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>
	<p>Бег на 1500 м.</p>	<p>Л: Осваивать технику бега на длинную дистанцию и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>

Эстафетный бег. Подвижные игры.		Л: Осваивать технику эстафетного бега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
Бег 1500 метров на результат. Подвижные игры.		Л: Осваивать бег на длинные дистанции самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Повторный бег. Бег на выносливость.		Л: Описывать технику бега на выносливость, и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Беговые упражнения. Подвижные игры с метанием.		Л: Описывать технику беговых упражнений, описывать подвижные игры с элементами метания, и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Подвижные игры. Итоги за учебный год.		Л: Проявлять ловкость, скоростно- силовые качества. Оценивать свои физические качества. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

8 класс

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и действия)
Легкая атлетика	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры..	Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
	Низкий старт.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества. Оценивать свои физические качества. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
	Высокий старт.	Л: Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
	Прыжок в длину с места.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
	Челночный бег.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять качества быстроты и силы. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения

	Бег на результат 60м.	<p>Л: Овладеть техникой беговых упражнений</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p>
	Метание теннисного мяча на дальность с места,	<p>Л: Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>
	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	<p>Л: Усвоить прыжок в длину с разбега.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
	Бег на 2000 м.	<p>Л: Описывать технику бега на выносливость</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
	Прыжки на скакалке.	<p>Л: Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
	6 минутный бег.	<p>Л: Осваивать технику бега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Бег в равномерном	Л: Усвоить бег в равномерном темпе.

	темпе.	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
<b>Баскетбол</b>	Правила безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте.	<p><i>Л:</i> Проявлять качества ловкости</p> <p><i>Р.:</i> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>
	Бросок мяча от плеча после ведения.	<p><i>Л:</i> Описывать технику ведения, ловли и передачи .</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p>
	Штрафной бросок.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов.</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками</p>
	Передача мяча в движении.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками</p>
	Передача мяча.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками</p>
	Учебная игра.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p>
	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности</p>
	Нападение быстрым прорывом.	<p><i>Л:</i> Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки</p> <p><i>Р.:</i> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p>
	Совершенствования техники защиты.	<p><i>Л:</i> Описывать технику игровых приемов</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для</p>



		развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила
	Техника перемещений	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
	Учебная игра.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
	Штрафной бросок.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
<b>Гимнастик а</b>	Значение гимнастических упражнений. Первая помощь во время занятий.	Л: Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Л: Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила

		<p>в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>
	Акробатические упражнения	<p>Л: Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий</p> <p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>
	Акробатические упражнения.	<p>Л: Освоить лазание по канату, овладеть правилами ТБ и страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
	Строевые упражнения,	<p>Л: Составление простейших комбинаций.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
	Совершенствование акробатических соединений.	<p>Л: Освоить упражнения на бревне и лазание по канату.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
	Опорный прыжок ноги врозь.	<p>Л: Освоить прыжок ноги врозь.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-</p>

		<p>символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
	Акробатика.	<p>Л: Освоить акробатическую комбинацию</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
	Акробатика.	<p>Л: Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p>
	Опорный прыжок ноги врозь.	<p>Л: Освоить опорный прыжок</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p>
	Круговая тренировка.	<p>Л: Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>
	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	<p>Л: Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять</p>

		<p>объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p>
	Полоса препятствий.	<p>Л: Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>
	Упражнения с гимнастической скамейкой.	<p>Л: Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p> <p>Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.</p>
	Круговая тренировка.	<p>Л: Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p>
	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	<p>Л: Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>
<b>Легкая</b>	Меры безопасности на	Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и

<b>атлетика</b>	уроках легкой атлетики (при прыжках в высоту). Прыжки в длину с места.	осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.	Л: Осваивать технику прыжков в длину с места и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега.	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега (У). Игра «охотники и утки».	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега.	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
<b>Лыжная подготовка</b>	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Л: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

		совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Торможение «плугом», упором.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Коньковый ход.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Коньковый ход,	Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Коньковый ход.	Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Подъемы и спуски.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в
	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	Л: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники
	Одновременный	Л: Описывать технику передвижения на лыжах

	одношажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанции.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в
	Повороты переступанием, на месте махом.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Повороты переступанием, на месте махом.	Л: Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Повороты переступанием, на месте махом.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанции 4-5км.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении

	дистанции	<p>своих целей</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Виды лыжного спорта.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Прохождение дистанции до 5км.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p>
	Виды лыжного спорта.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
<b>Волейбол</b>	Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология игры волейбол.	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>
	Варианты техники передачи мяча.	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов волейбола</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>
	Прием мяча у сетки.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов



	Комбинация из освоенных элементов	самостоятельно. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
	Варианты техники приёма и передачи мяча.	Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Варианты подач мяча.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
	Нижняя подача.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
	Верхняя подача.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
	Отбивание кулаком.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
	Комбинация из освоенных элементов	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

	техники игры в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
<b>Баскетбол</b>	Правила безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте.	Л: Проявлять качества ловкости Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
	Бросок мяча от плеча после ведения.	Л: Описывать технику ведения, ловли и передачи . Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Штрафной бросок.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками
	Передача мяча в движении.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками
	Передача мяча.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками
	Учебная игра.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила безопасности.
	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
	Нападение быстрым прорывом.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
	Совершенствования техники защиты.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила
	Комбинация из	Л: Описывать технику игровых приемов

	основных элементов: ловля, передача, ведение.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила
	Техника перемещений	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
<b>Легкая атлетика</b>	Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры..	Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
	Низкий старт.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества. Оценивать свои физические качества. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
	Высокий старт.	Л: Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
	Прыжок в длину с места.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

		<p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Челночный бег.	<p>Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять качества быстроты и силы. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Бег на результат 60м.	<p>Л: Овладеть техникой беговых упражнений Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p>
	Метание малого мяча. (у),	<p>Л: Описывать технику метания малого мяча. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>
	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	<p>Л: Усвоить прыжок в длину с разбега. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
	Бег на 2000 м.(у).	<p>Л: Описывать технику бега на выносливость Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
	Прыжки на скакалке.	<p>Л: Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной</p>

		палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
	6 минутный бег.	Л: Осваивать технику бега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
	Бег в равномерном темпе.	Л: Усвоить бег в равномерном темпе. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности  
9 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и действия)</b>
<b>Легкая атлетика</b>	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкий старта.	Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Р.: Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Закрепление техники низкого старта Бег 60 м с низкого старта.	Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять ловкость, скоростно- силовые качества. Оценивать свои физические качества. Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач.. К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты 4*100.Бег до	Л: Освоить , описать и выполнять комплекс упражнений из числа разученных. Р.: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу.

	15 мин.	<p>П.: общеучебное - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение.</p>
	Бег 60 м.(У) с низкого старта. ОРУ на развитие выносливости	<p>Л: Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества выносливости.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач..</p> <p>К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Бег 2000 м без учета времени.	<p>Л: Проявлять качества силы и выносливости.</p> <p>Р: контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p>П: общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач..</p> <p>К.: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы. Обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>
	Совершенствование метания малого мяча на дальность . Бег 30 м (3-4 повтора.	<p>Л: Проявлять качества ловкости, силы и выносливости.</p> <p>Р.: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П.: общеучебное - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К.: инициативное сотрудничество- ставить вопросы ,обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение.</p>
	ОРУ на развитие выносливости. Бег 1000м б/у времени.	<p>Л: Овладеть техникой беговых упражнений</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
	Подвижные игры с метанием мяча. Эстафетный бег .	<p>Л: Описывать технику бега на скорость.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000м.(У)	<p>Л: Проявлять качества ловкости, силы и выносливости.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

		совместного освоения беговых упражнений.
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000м.	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Метание мяча на дальность с разбега. (У). Бег на выносливость.	Л: Описывать технику метания мяча на дальность. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 300м	Л: Описывать технику беговых и прыжковых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
<b>Баскетбол</b>	Меры безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты.	Л: Проявлять качества ловкости. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Л: Описывать технику передачи мяча и бросков. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. К: соблюдать правила безопасности.
	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении(У)	Л: Описывать технику, ведения , ловли и передачи мяча. Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Совершенствование штрафного броска.	Л: Описывать технику штрафного броска. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Вырывание и выбивание мяча	Л: Описывать технику игровых приемов. Р:выполнять правила игры

	Учебная игра в б/б	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Передача мяча на месте, в движении. (У).	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Штрафной бросок(У).	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Вырывание и выбивание мяча Учебная игра в б/б	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Игра в баскетбол по основным правилам.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: соблюдать правила
	Совершенствование комбинаций из основных элементов в б/б	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: соблюдать правила
	Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Игра в баскетбол	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила
	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
	Передачи мяча в тройка с перемещением.	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К:соблюдать правилам безопасности.
	Игра в защите и опека игрока.	Л: Описывать технику игровых приемов. Судейство Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
<b>Гимнастик а</b>	Меры безопасности на уроках гимнастики.	Л: Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий.



	Выполнение строевых упражнений.	Р.:планирование-выбировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебное –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.:взаимодействие- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.е мнение.
	Акробатика. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках	Л: Выполнять строевые упражнения, Оценивать свои физические качества. Р: целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу, планирование- применять установленные правила в планировании способа решения П:общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи. К: планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.
	Акробатика.	Л: Освоить элементы акробатики и комплекс ОРУ с гантелями. Р: формулировать и удерживать учебную задачу, планирование- применять установленные правила в планировании способа решения. П:общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи. К: планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.
	Акробатика. Упражнения на брусьях: о/в –м, р/в-д.	Л: Освоить акробатическую комбинацию Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П; знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К ;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
	Висы и упоры. Комплекс акробатических упражнений (У).	Л: Составить простейшие комбинации Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Упражнения на равновесие – д; упражнения на перекладине –м.	Л: Освоить комбинацию на перекладине –м, на бревне –д. Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

		К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
Опорный прыжок. Упражнения на равновесие (д), на перекладине (м).		Л: Освоить упражнения на перекладине –м, на бревне –д., опорный прыжок. Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
Упражнения на брусьях . Упражнения на равновесие.		Л: Освоить упражнения на брусьях -м, на равновесие -д. Р.:планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, коррекция-вносить дополнения и изменения в план действия.. П;знаково- символические- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К;планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать
Упражнения на брусьях, Лазание по шесту.		Л: Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Р: коррекция- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К:взаимодействие- слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.
Комбинация упражнений на брусьях		Л: Освоить упражнения на брусьях самостоятельно. Р: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
Лазание по канату . Опорный прыжок ч/козла в длину согнув ноги(высота 110-115см)-мальч, прыжок боком ч/козла, конь в ширину(110см).		Л: Освоить технику опорного прыжка ч/козла – м., ч/козла – д Р: прогнозирование- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию, общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: -взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию

	Перекладина-мальчики, упражнения на равновесие -д. . Опорный прыжок.	Л: Описывать технику выполнения упражнений на снарядах и уметь выполнять самостоятельно некоторые элементы. Р: оценка- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
	Перекладина-мальчики, упражнения на равновесие -д. (У),Опорный прыжок.	Л: Проявлять качества гибкости, силы, ловкости. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями Р: коррекция- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задачи, узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию, инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.
	Опорный прыжок(У). Гимнастическая полоса препятствий.	Л: Проявлять скоростно –силовые и координационные качества. Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебное – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.
	Подтягивание-мальчики, поднимание туловища - девочки	Л: Проявлять качество гибкости.. Р: коррекция- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие- слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.
	Гимнастическая полоса препятствий.	Л: Проявлять скоростно –силовые и координационные качества. Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебное – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.
<b>Легкая атлетика</b>	Меры безопасности при прыжках в высоту	Л: Осваивать технику прыжка в высоту и осваивать их самостоятельно.

	способом перешагивание.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	Л: Осваивать технику прыжка в высоту и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега. Подбор разбега.	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега.	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Прыжки в высоту с разбега (У).	Л: Осваивать технику прыжков в высоту с разбега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила техники безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный хода.	Л: Внутренняя позиция учащегося на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Скользкий шаг с палками и без палок. Прохождение дистанции 2 км.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

	<p>Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>
	<p>Повороты с переступанием в движении. Дистанция 3 км.</p>	<p>Л: Описывать технику поворота переступанием и уметь выполнять самостоятельно. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Подъем в гору скользящим шагом.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Подъем «елочкой и полуелочкой», прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Одновременный двухшажный ход.</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода. (У)</p>	<p>Л: Описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>

	Торможение и поворот «плугом».	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Торможение и поворот «упором».	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Прохождение дистанция 3 км. (У).	Л: Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Торможение и поворот «плугом».(У)	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Торможение и поворот «упором».	Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.. Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
	Коньковый ход.	Л: Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: применять передвижения на лыжах для развития

		<p>физических качеств.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>
	Коньковый ход. (У)	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Работа на выносливость.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Прохождение дистанции до 4 - 5 км.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p> <p>Р.: использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
	Повторное прохождение отрезков 2 * 1000м.	<p>Л: Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
<b>Волейбол</b>	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Обучение приему и передачи мяча сверху в волейболе.	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов в/б.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов в/б самостоятельно.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Отбивание мяча кулаком через сетку.	<p>Л: Описывать технику игровых действий и приемов в/б самостоятельно.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять</p>

		<p>своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Верхняя и нижняя передач через сетку в парах.	<p>Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
	Прямая нижняя подача, прием подачи.	<p>Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Комбинация из освоенных элементов( приема, передачи, ударов).	<p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>
	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	<p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в волейболе.</p>
	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	<p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в волейболе.</p>
	Учебная игра в в/б	<p>Л: Проявлять качество ловкости.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в волейболе.</p>
<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	<p>Л: Проявлять качество ловкости.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>



		совместного освоения технических действий.
	Передача мяча в тройках с перемещением.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
	Броски после ведения	Л: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Учебная игра в баскетбол.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Штрафной бросок	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Учебная игра в б/б	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Эстафеты с элементами баскетбола, учебная игра в б/б.	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Взаимодействие игроков в защите.	Л: Описывать технику игровых приемов. Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Взаимодействие игроков в нападении.	Л: Описывать технику игровых приемов . Р:выполнять правила игры П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками .
	Броски мяча по кольцу после ведения Учебная игра в баскетбол..	Л: Описывать технику игровых приемов. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

		К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
	Броски мяча по кольцу после ведения (У).	Л: Описывать технику игровых приемов Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Игра в баскетбол.	Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
<b>Легкая атлетика</b>	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкий старта.	Л: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Р.: Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Закрепление бега на 60 м.	Л: Осваивать технику беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Челночный бег 3*10м	Л: Осваивать челночный бег и применять самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Бег 60 м.(У).	Л: Осваивать технику беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Бег на выносливость до 2000м.	Л: Осваивать технику бега на выносливость их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Бег 1000метров. (У)	Л: Осваивать технику бега на выносливость их самостоятельно Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Бег 600м- девочки, 800м –мальчики(У)	Л: Осваивать технику бега на среднюю дистанцию и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов .(У)	Л: Осваивать технику метания мяча и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Медленный бег до 20 мин.	Л: Осваивать технику эстафетного бега и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Бег на 2000 м. (У)	Л: Осваивать технику бега на длинную дистанцию и осваивать их самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Тестирование.	Л: Осваивать технику прыжка с места и выполнять самостоятельно . Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
	Мониторинг Бег 600 м -девочки, 800м -мальчики	Л: Осваивать бег на длинные дистанции самостоятельно. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
--	--	--

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2012, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре  Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.  Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2016.  Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2016	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

## Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Закон по физической культуре и спорту
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавторами, 1992);
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
5. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012-16.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

## Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физ. упражнениями.

Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

## **8.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

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.

## 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 обучающихся 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 обучающихся 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»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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.

#### 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.

#### 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.

- 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.