

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Плишкинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
Черных О.С.



«31»августа 2022г.

Утверждено  
Директор МОУ ИРМО  
«Плишкинская СОШ»  
Ильина Е.О.



(подпись)

Приказ № 1  
«31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов: 408 часов

Программа составлена учителем физической культуры: Потеенок Г.И.

п. Плишкино, 2022

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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 личного 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»;
- 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) 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- 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.
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### **Предметные результаты:**

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
  - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета 5 класс

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Проведение банных процедур. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Наши Олимпийцы Иркутской области.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.



## **Баскетбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Футбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости

### **6 класс**

## **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Спортсмены Иркутской области на Олимпиадах. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Проведение банных процедур. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол Игра по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общеподготовительная подготовка.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Лёгкая атлетика**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Баскетбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Футбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости

### **7 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История хоккея с мячом в Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Проведение банных процедур. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости

## **8 класс**

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Чемпионат мира по хоккею с мячом Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **Прикладное-ориентированная подготовка**

Прикладное-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости

## **9 класс**

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Паралимпийские чемпионы и призёры Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)

и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол**

Развитие быстроты, силы, выносливости

**Тематическое планирование**

№ п /п	Тема	Количество часов
<b>5 «а» класс</b>		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Лыжная подготовка	13
5	Спортивные игры (волейбол)	9
6	Спортивные игры (баскетбол)	14
Итого:		68
<b>5 «б»</b>		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Лыжная подготовка	13
5	Спортивные игры (волейбол)	9
6	Спортивные игры (баскетбол)	14
Итого:		68
<b>6 класс</b>		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Лыжная подготовка	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Спортивные игры (баскетбол)	13

Итого:		68
7 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Лыжная подготовка	13
5	Спортивные игры (волейбол)	8
6	Спортивные игры (баскетбол)	14
Итого:		68
8класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Лыжная подготовка	12
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Спортивные игры (баскетбол)	12
Итого		68
9класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Лыжная подготовка	14
5	Спортивные игры (волейбол)	9
6	Спортивные игры (баскетбол)	12
Итого		68

Приложение 3  
к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 7 класс**

№ ур ка	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Корректировка дат	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
		<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>					
		<b>Легкая атлетика (12ч)</b>					
1		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Скоростной бег.	1		Знать: Правило ТБ на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
2		Высокий старт. Бег с ускорением.	1		О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Правила соревнований. Тестирование челночный бег (3 x 10). Встречные эстафеты. Мини футбол. Развитие скоростных качеств	Регулятивные.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: Высокий старт. Бег с ускорением. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
3		Тестирование бег 30м. Линейная эстафета	1		Знание о физической культуре и спортсменов Иркутской области. О.Р.У. Специальные беговые	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	проявляют дисциплинированно, трудолюбие и упорство в

					упражнения. Высокий старт (30-40 м). Бег на результат 30 м. Бег по дистанции (40-60 м). Эстафета. Развитие скоростных качеств	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-60 м. с максимальной скоростью.	достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
4		Техника спринтерского бега.	1		Специальные беговые упражнения. О.Р.У. Скоростной бег Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета от 40м до 60м. Игра мини-футбол Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бег спринтерского бега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
5		Бег на результат 60 м. Игра.	1		Специальные беговые упражнения. Ору. Бег на результат (60 м). Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Игра мини-футбол. Развитие скоростных качеств	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
6		Прыжок в длину с разбега.	1		О.Р.У. Специальные беговые упражнения Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние шага двух шагов. Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
7		Метание мяча дальность. Метание	1		Ору. Специальные беговые упражнения. Правила	Регулятивные: включать беговые упражнения в занятия физической	Развитие мотивов учебной деятельности и



		теннисного мяча с разбега			соревнований по прыжкам. Отталкивание. Метание мяча теннисного мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Метание теннисного мяча с разбега и с места в коридор 10м на дальность заданного расстояния с трёх шагов.(1x1м). Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	культурой. Познавательные. применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
8		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м). Многоскоки. Прыжок в длину с места, приземление. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
9		Тестирование прыжки в длину с места.	1		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность, прыжки с места.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

10		Бег в равномерном темпе. Игра.	1		ОРУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20мин (маль), до 15 мин (дев) Препятствие на местности. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
11		Бег с препятствиями на местности.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты из различных исходных положений с ускорением. Спортивная игра мини-футбол.	Регулятивные.: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Познавательные: бег на развитие выносливости, подвижная игра Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
12		Бег 1500м.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
<b>Баскетбол (7 ч)</b>							

13		Овладение техникой передвижения игрока, остановок поворотов, стоек.	1		Инструктаж по Т.Б. на уроках. История баскетбола. Сочетание способов передвижения .Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
14		Ловля мяча после отскока от пола	1		Ловля и передача мяча. двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от пола Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой двумя руками с веру от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ловля и передача мяча Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
15		Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении и направления, с поворотом спиной к защитнику р. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила	Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

					баскетбола. Учебная игра.		
16		Освоение индивидуальной техники защиты.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным. Перехват мяча. сопротивлением игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные : моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
17		Передвижение игрока, повороты, передачи Перехват мяча.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Передвижение игрока, повороты, передачи .Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
18		Сочетание приемов передвижений, ведение.	1		Сочетание приемов ведения, передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Штрафной бросок.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные.: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
19		Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Быстрый прорыв.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока Бросок после бега и ловли мяча. Бросок в кольцо с разных точек. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Броски	Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: приемов передвижений, передачи, броски. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					одной и двумя руками с места в движении. Быстрый прорыв. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра.		
--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики (11ч)							
20		Освоение строевых упражнений.	1		Правило Т.Б на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!». «Полный шаг!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на перекладине. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: освоение строевых упражнений. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
21		Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
22		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1		Значение гимнастических упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». О.Р.У. с предметами .мал- с набивными мячами, дев-с обручами и с палками.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные.: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
23		Упражнения прыжки со скакалкой.	1		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения	Регулятивные.: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					прыжки через скакалку время. Броски набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	формирование установки на безопасный образ жизни
24		Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные.: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25		Стойка на голове с согнутыми ногами	1		ОРУ с мячом. Стойка на голове и согнутыми руками Кувырок назад в группировке в стойку на лопатках (м.) на голове. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26		Кувырок назад в полушпагат.	1		ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Проследование выполнение пяти кувырков. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

					акробатических упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.		
27		Упражнения на гимнастической стенке.	1		ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лёжа. Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической лестнице	Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
28		Упражнение с набивными мячами.	1		ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой разные варианты (за 1 мин). Броски с набивным мячом. Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой на выносливость и скорость Развитие скоростно-силовые способности	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Броски с набивными мячами. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
29		Тестирование наклон вперёд сидя на полу.	1		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами и с партнёром. Упражнения на гимнастической стенке Тестирование наклон вперёд сидя на полу.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: Развитие гибкости. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
30		Освоение висов на перекладине	1		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». «Полшага!»,	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

					«Полный шаг!». Ору, с мячами. Правила соревнования и страховка. Подтягивание в висе на перекладине. Демонстрация упражнений. Работа по станциям.	жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
<b>Волейбол(2ч).</b>							
31		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Инструктаж по Т.Б на уроках. Ходьба и бег и выполнение задания. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Элементы техники передвижения. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
32		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.	1		История волейбола Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча над собой. После подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение)	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности



Основы знаний о физической культуре в процессе урока							
Лыжная подготовка (13ч)							
33		Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.	1		Инструктаж Т.Б. на уроках лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда обувь и лыжный инвентарь Температурный режим. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять С.У с лыжами в руках и на лыжах,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
34		Оказание помощи при обморожениях и травмах Скользящий шаг с палками.	1		Оказание помощи при обморожениях и травмах Скользящий шаг. Подъём в гору скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
35		Одновременный одношажный коньковый ход.	1		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

36		Попеременно двухшажный ход.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. Попеременно двухшажный ход.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Упражнения на технику скоростного варианта. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Движение по учебному кругу 2 × 500 м. Упражнения на развитие выносливости.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38		Одновременный двухшажный ход.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника одновременный двухшажного и бесшажного ходов. Упражнения на развитие координации	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель ;контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжным ходам.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
39		Переход с одношажного на попеременный двушажный ход	1		Схема движения. Переход с одношажного на попеременный двушажный ход . Подъём в гору скользящим шагом. Стойка. Работа рук. Работа ног. Игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: поворот на месте махов	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

40		Поворот на месте махов. Эстафета	1		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Поворот на месте махов ходом. Преодоление небольших трамплинов. Эстафета. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться лыжным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости.
41		Техника подъема в гору скользящим шагом.	1		Изменение стоек спуска. Техника подъема в гору скользящим шагом . Поворот «плугом».Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
42		Одновременный бесшажный ход.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Прохождение дистанции . Одновременный бесшажный ход Игра	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
43		Прохождение дистанции 2км на результат.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Бег на лыжах 2км. Игра	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						Познавательные: передвигаться лыжными ходами	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44		Прохождение дистанции 3км.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции. Техника спуска. Бег на лыжах 3км. Игра	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
45		Прохождение дистанции 4км.	1		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 4км. Игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
<b>Волейбол (6ч)</b>							

46		Освоение техники приёма и передач мяча.	1		Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Передача мяча над собой через сетку. Игра мини- волейбол по упрощённым правилам	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий. Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности волейболом
47		Совершенствование в технике перемещения и владение мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Технике движений. Метание в цель. Жонглирование .Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча.Игровые упражнения 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.	Регулятивные.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

48		Освоение техники нижней прямой подачи. Техника прямого нападающего удара.	1		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. техники нижней прямой подачи через сетку Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Техника прямого нападающего удара Игра в волейбол по упрощённым правилам	Регулятивные.: выполнять правила игры. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм
49		Техника прямого нападающего удара. Позиционное нападения.	1		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Тактика игры. Позиционное нападение с изменением позиции. Игра по упрощенным правилам	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

50		Техники перемещений, владения мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные.: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
51		Тактика свободного нападения. Тактика игры.	1		Техники перемещений, владения мячом. Тактика свободного нападения. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
<b>Баскетбол (7ч)</b>							
52		Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		Инструктаж по Т.Б на уроках. Сочетание приемов передвижений и остановок Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
53		Техника ведения	1		Сочетание приемов передвижений	Регулятивные: использовать игровые	проявляют

		мяча. Игра по упрощенным правилам.			и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
54		Освоение индивидуальной техники защиты.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Перехват мяча Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Перехват мяча Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
55		Штрафной бросок.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 x 3). Игра по упрощенным Развитие координационных способностей	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
56		Освоение тактика игры. Игра мини-баскетбола.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x1, 3 x2). Техники движений. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности



57		Обучение техники движений.	1		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Техника движений. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
58		Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола.	1		Освоение тактики игры Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1,3 x 3).Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбол упрощенным Развитие координационных способностей	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
					<b>Легкая атлетика (10ч)</b>		
59		Высокий старт. Бег с ускорением.	1		Инструктаж по Т.Б. по лёгкие атлетике. Правила соревнований. ОРУ.Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
60		Тестирование челночный бег 3 x 10м.	1		О.Р.У. Высокий старт 30м . Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Коммуникативные: соблюдать технику безопасности. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

						качеств	
61		Тестирование высокий старт 30м	1		Правила соревнований. ОРУ Специальные беговые упражнения. Высокий старт 30м на результат. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Игра мини-футбол. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
62		Бег на результат 60 м.	1		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные.: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
63		Прыжок с разбега. Метание малого мяча в цель	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Прыжок с разбега 9-11 шагов. Беговых шагов Метание мяча в цель коридор. Метание набивного мяча. Спортивная игра «Футбол» Развитие скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. Познавательные. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
64		Тестирование прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок с места беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Тестирование прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: применять упражнения для развития соответствующих способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Познавательные: тестирование прыжок	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

						в длину с места	
65		Техника бега 1000м.	1		Правила соревнований ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега 1000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
66		Бег в медленном темпе до 6 минут	1		О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Бег до 6 минутный . Наклон вперед из положения стоя. Игра «Тяни толкай». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
67		Бег на 1500м. темпе.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 -2000м. Спортивная игра «Футбол»	Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение на развитие выносливости.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
68		Бег в равномерном темпе. Итоговое повторение курса по физической культуре за 7 класс	1		О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Спортивная игра « мини-футбол». Обобщение курса по физической культуре за 7 класс	Регулятивные: применять разученные упражнения для развития выносливости. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Познавательные: применять упражнения для развития физических качеств. Подведение итога учебного года.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.



**Приложение 4**  
**к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 8 класс**

№ уро ка	Дата	Тема урока	Коррек ти ровка дат	Кол-во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
			<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>				
			<b>Легкая атлетика (14ч)</b>				
1		Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега.		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Физическое развитие человека. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
2		Техника спринтерского бега, низкий старт. Финиширование.		1	Олимпийские игры древности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Техника спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра мини-футбол.	Регулятивные: 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 Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять С.У. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	ориентируют ся на понимание причин успеха в учебной деятельности
3		Тестирование челночный бег 3x10м. Игра.		1	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. ОРУ.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в	проявляют дисциплинированность,

					<p>Специальные беговые упражнения Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Челночный бег 3х10м на результат. Финиширование. Эстафетный бег. Подтягивание на перекладине. Развития скоростных качеств.</p>	<p>план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: Развития скоростных качеств. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>
4		Тестирование бег 30м. Игра		1	<p>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м) Тестирование бег 30м. Эстафетный бег. Спортивная игра «мини-футбол». Развитие координационных качеств.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям</p>
5		Бег на результат 60м.		1	<p>Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Спортивная игра «мини-футбол». Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование бег 60м. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>
6		Бег на результат 100м.		1	<p>Концепция честного спорта .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м. Концепция честного спорта Спортивная игра «мини-футбол» Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бег на результат 100м. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих</p>	<p>стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в проявление познавательных</p>

					целей, организация и осуществление совместной деятельности	ого интереса к легкоатлетическим упражнениям	
7		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность		1	Правила использования легкоатлетических упражнений. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Эстафета прыжки командой. Развития скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами Познавательные: Метание мяча на дальность Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	стремление показать хороший результат в прыжках, проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям
8		Тестирование прыжок в длину с места.		1	Правила использования легкоатлетических упражнений. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Тестирование прыжок в длину с места Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Бег с преодолением препятствий .Отталкивание. Развития скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: метание мяча в цель. тестирование прыжок в длину с места. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	стремление показать хороший результат в прыжках, проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям
9		Метание мяча в горизонтальную и цель.		1	Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (от12 до 16 м) на дальность с 5-6 шагов. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную вертикальную цель(1x1) дев-расстояния12-14м, юнош-до 16м. Спортивная игра «мини-футбол».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Прыжки в длину с разбега. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.	стремление показать хороший результат в прыжках, проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям
10		Техника бега на длинные дистанции.		1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. О.Р.У.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и	ориентируются на понимание

					Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег до шести минут. Бег по пересечённой местности Развития скоростно-силовых качеств.	оценивать результат своей деятельности. Познавательные: Прыжок в длину с разбега. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	причин успеха в учебной деятельности
11		Бег на средние дистанции. Кросс 1500 м.		1	Понятие и темпе упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции Бег 1500 м Спортивная игра «Лапта». Упражнения на развитие выносливости.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: бег на средние дистанции. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу .	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
12		Кросс 2000м.		1	Летние и зимние олимпийские игры современности. С.у. Правило использование л/атлетических упр.для развития выносливости. Бег 2000м Спортивная игра «мини-футбол».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: Тестирование техника бега 1500 м,2000м.	стремление показать хороший результат в прыжках, проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям
			<b>Баскетбол (7ч)</b>				
13		Закрепление техники передвижений, поворотов, и стоек.		1	Инструктаж по Т.Б на уроках.. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Учебная игра. Развитие ловкости	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
14		Закрепление техники ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча		1	техники ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Броски в кольцо с 5 точек. Бросок двумя	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	формирование адекватной позитивной



					руками от груди на месте. ловли и передач мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	осознанной самооценки и самопринятия
15		Техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и бросков в кольцо. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	формирование адекватной позитивной самооценки и самопринятия
16		Передача мяча при встречном движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		1	Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Техника владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
17		Овладение техникой броска мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в движении		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной и двумя руками и прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	формирование адекватной позитивной самооценки и самопринятия

18		Освоение индивидуальной техники защиты.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Техника вырывание и выбивания мяча, перехвата. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
19		Закрепление техники вырывание выбивание мяча. Техника перехвата мяча		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. вырывание и выбивания мяча, перехвата. Закрепление техники вырывание выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
<b>Гимнастика (11ч)</b>							
20		Освоение строевых упражнений.		1	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Обратное перестроение. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
21		Подтягивания в висе.		1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия. Познавательные: строевые упражнения	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют

							управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослым
22		Упражнения на гимнастической скамейке.		1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. О.Р.У. на месте. Подъем переворотом. Подтягивание в висе, пресс. Упражнения на гимнастической скамейке Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения подъём переворота.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23		Тестирование развитие скоростно-силовых способностей.		1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения скоростно-силовых способностей.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.
24		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.		1	Техника выполнения подъема переворотом. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палками. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок в перед и назад. Комбинация упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения подтягивания в висе.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

25		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Кувырок в перёд и назад.		1	ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Кувырок в перёд и назад, строевой шаг, повороты, кувырок вперед, Развитие силовых способностей	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнение акробатические комбинаций	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к занятиям
26		Мост и поворот в упор на одном колене		1	ОРУ в движении. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Упор присев силой на голове и руках. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения акробатические комбинаций	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
27		Акробатическое упражнение на равновесие.		1	О.Р.У. с мячом. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперед. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.) и поворот в упор на одном колене. Повороты. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: длинный кувырок вперед	проявляют дисциплинированность, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
28		Стойка на голове и руках.		1	О.Р.У. с мячом. Акробатические соединения из элементов 3-4. Стойка на голове и руках Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения акробатические комбинаций.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
29		Упражнение на развитие правильной осанки.		1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к	формирование адекватной позитивной

					гимнастической палкой. Упражнение на развитие правильной осанки. Дозировка упражнений. Соблюдение правил безопасности.	преодолению трудностей; Познавательные: Овладение организаторскими умениями. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	осознанной самооценки и самопринятия.
30		Тестирование наклон вперед из положения сидя.		1	ОРУ с мячом .Тестирование. наклон вперед из положения, сидя, см. Развитие гибкости.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: тестирование развитие гибкости. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
<b>Волейбол(2 ч)</b>							
31		Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.		1	Инструктаж по Т.Б на уроках. Стойки и передвижения игрока поворотов и стоек. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Волейбол по упрощенным правилам игры.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: изучать технику передвижений в волейболе. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
32		Техника движений. Стойка и передвижения игрока.		1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Стойка и передвижения игрока Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: изучать технику приёмов . Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**2 полугодие**

№ уро ка	Дата	Тема урока	Корректи- ровка дат	Кол- во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
		<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>					
		<b>Лыжная подготовка (12 ч)</b>					
33		Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.		1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Краткая беседа, теоретические сведения. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Виды лыжного спорта. История хоккея с мячом в Иркутской области. Скользящий шаг.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться
34		Одновременный одношажный ход.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение к месту занятий. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции до 1000м. Линейная эстафета с применением поворотов на месте.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять внутреннюю позицию школьника Познавательные: передвигаться лыжными ходами. и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают
35		Коньковый ход. Эстафета.		1	Построение, рапорт, постановка задач. История зарождения конькового хода. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции. Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. Эстафета	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель ; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: освоение конькового хода.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться
36		Торможение и поворотом «плугом».		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику спусков с поворотом. Повторить ранее изученные ходы. Игра «Биатлон»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель;	понимают значение знаний для человека и принимают

					Прохождение по дистанции	контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
37		Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Переход попеременных ходов на одновременные ходы. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности формировани личностного смысла учения
38		Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».		1	Построение, рапорт, постановка задач. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение к месту занятий. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Передвижение по лыжне. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и формировани е личностного смысла учения
39		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий встречную, с поворотами. Игра «Как по часам»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	проявляют дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей умеют
40		Бег на лыжах 3км.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах по стадиону. Бег на лыжах 3км.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться	Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

						лыжными ходами	
41		Спуски прямо и наискось в основной стойке.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Спуски прямо и наискось в основной стойке. Принять на оценку технику хода. Лыжные гонки на дистанции.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять. Познавательные: передвигаться лыжными ходами	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
42		Техника подъемов.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Техника подъемов, торможения и поворотом. . Зачет. прохождение дистанции 4 км Прохождение дистанции на скорость .Эстафеты.. Развитие выносливости.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять. Познавательные: передвигаться лыжными ходами	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
43		Подъём скользящим шагом.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Поворот «плугом Подъём скользящим шагом. Подвижные игры: «Вызов номеров.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять. Познавательные: передвигаться лыжными ходами	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44		Прохождение дистанции 4,5 км на результат.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Принять на оценку.Зачет. прохождение дистанции 4,5 км.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять. Познавательные: выполнять контрольные упражнения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми



Волейбол (8 ч)							
45		Техника приёма и передача мяча.		1	Инструктаж по Т.Б. по волейболу. Строевые упражнения. Повторить передача мяча над собой ,во встречных колоннах. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствовать прямую нижнюю подачу, передачу мяча снизу после подачи. Учебная. игра мини-волейбол.	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса спортивным играм.
46		Техника приёма прямого нападающего удара .Верхняя подача мяча.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Стойки и передвижения игрока. перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техника приёма прямого нападающего удара. Верхнюю подачу. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Игра	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении
47		Техника нижней прямой подачи.		1	Челночный бег, прыжки Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Техника приёма подачи, техника перемещений, владение мячом Игра по упрощенным правилам	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
48		Передача мяча в тройках, четверках с переменной мест и		1	Передача мяча в тройках, четверках с переменной мест и сторон. Передача мяча над собой во	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные.: моделировать технику игровых	ориентируются на понимание

		сторон.			встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	причин успеха в учебной деятельности.
49		Тактика защиты: прием мяча, пас, передача через сетку.		1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре
50		Техника перемещений, владения мячом.		1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность.
51		Тактические действия. Тактика игры		1	Комбинации из разученных перемещений. Техника владения мячом. Тактика игры. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча Учебная игра в волейбол	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные.: соблюдать правила безопасности.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
52		Позиционное нападение без изменения позиций игроков.			Комбинации из разученных перемещений. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные.: соблюдать правила безопасности.	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Баскетбол (5ч)</b>							

53		Техника владение мячом, перемещение.		1	Инструктаж по Т.Б баскетбола. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить владение мячом, перемещение. Эстафеты баскетболиста. Игра «21». Учебная игра баскетбол с заданиями.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности формировании личностного смысла учения
54		Освоение тактика игры		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение и личная защита. В игровых взаимодействиях 2х2,3х3,4х4, в одну корзину. 3х2. Нападение быстрым прорывом. Повторить передачу мяча в парах, в движении; штрафной бросок; броски по кольцу после ведения. Уч. игра по упрощенным правилам б-бол	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
55		Нападение быстрым прорывом.		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча в парах, в движении; штрафной бросок; броски по кольцу после ведения. Подвижная игра «Загадка». Салки с ведением. Игра по упрощенным правилам б-бол	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности;
56		Взаимодействие игроков в нападении и защите.		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча в парах, в движении; штрафной бросок; броски по кольцу после ведения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Подвижная игра «Салки с ведением».	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

57		Учебная игра мини-баскетбол		1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: учебная игра Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>							
58		Техника прыжки в высоту.		1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила использования легкоатлетических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега. Наклон вперёд из положения стоя. Игра.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
59		Тестирование челночный бег 3x10м		1	Правила использования легкоатлетических упражнений. Техника спринтерского бега О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег. Спортивная игра мини-футбол.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: тестирование челночный бег 3x10м. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	формирование личностного смысла учения
60		Тестирование бег 30м.		1	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Спортивная игра футбол. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к	готовность следовать нормам здоровь

						волевому усилию. Познавательные: тестирование бег 30м. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя	сберегающег о поведения
61		Бег на результат 60м.		1	Повторить строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег 60м. Игра «Лапта».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Бег на результат 60м. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
62		Бег на результат 100м.		1	Повторить строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Принять на оценку бег 100м. Спортивная игра «футбол»	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: тестирование техника прыжка в длину с места Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее	формировани е личностного смысла учения
63		Тестирование техника прыжка в длину с места.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок длину с места. Бросок малого мяча в мишень. Игра «Футбол».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: техника прыжки в высоту Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности решение практической задачи.	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
64		Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		1	О.Р.У. Специальные беговые. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов.. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов и 12-16 шагов. упражнения. Подтягивание	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Техника прыжка в длину с разбега. Коммуникативные: добывать недостающую	готовность сл едовать нормам здоровье сберегающег

					на перекладине.	информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	о поведения
65		Бросок набивного мяча.		1	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками. Спортивная игра.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: Метание мяча (150 г) на дальность. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66		Бег 1500м; 2000м .		1	Правила соревнований в беге на средние дистанции .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 200м, мал;1500м дев. Спортивная игра «Футбол».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: тестирование техника длительного бега. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
67		Развитие выносливости.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин . Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивная игра «Футбол» Развитие выносливости	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: бег шестиминутный Коммуникативные: соблюдать правила безопасности	готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
68		Бег по пересеченной местности. Итоговое повторение курса по физической культуре за 8 класс		1	ОРУ. Специальные беговые упражнений. Бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Регулятивные: беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Познавательные: Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Подведение итога урока	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности



**Приложение 5**  
**к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 9 класс**

№ уро ка	Дата	Тема урока	Корректи ровка дат	Кол-во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
		<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>					
		<b>Легкая атлетика (13ч)</b>					
1		Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.		1	Знать: Правило технике безопасности на уроках. Знание о физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Спринтерский бег, Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию с низкого старта ,с максимальной скоростью, эстафеты.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
2		Техника спринтерского бега.		1	Знать: Теория личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Основы обучения двигательным действиям. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «футбол». Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 70-80 м. с максимальной скоростью, играть.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности .
3		Тестирование челночный бег3x10м. Игра.		1	Предупреждение травматизм и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Специальные беговые упражнения Высокий старт (до 30 м). Челночный	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности



					бег3х10м. Игра Мини футбол. Развитие координационных способностей.	деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег.	
4		Тестирование бег 30м.		1	Знать: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Специальные беговые упражнения. Низкий стар. Финиширование. Бег на результат 30 м. Спортивная игра «футбол». Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
5		Бег на результат 60 м.		1	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Игра Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60м. с высокого старта, игра	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
6		Бег на результат 100 м..			Параолимпийские чемпионы и призёры Иркутской области Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 100м с высокого старта, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
7		Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		1	История отечественного спорта. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление с разбега. Отталкивание. Метание	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность

					мяча с места, на дальность с 4-5 бросковых шагов Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «футбол» Развитие скоростно-силовых качеств укороченного и полного.	субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру.	следовать нормам здоровьесберегающего поведения
8		Тестирование прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную горизонтальную		1	Специальные беговые упражнения. Тестирование прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную горизонтальную 1x1 с расстояния (юноши до 18м, дев 12-14м) Спортивная игра «футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с места, спортивная игра	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
9		Бег 1500 м.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег до 2000 м - м. и 1500 м д. Спортивная игра. Развитие выносливости	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бег на средние дистанции, играть в спортивную игру.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
10		Бег 2000 м.		1	О.Р.У. Специальные беговые упражнения Бег 2000 м - м. и до 1500 м д. Спортивная игра «футбол» Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию до 2000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях
11		Бег в равномерном и переменном темпе.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерном и переменном темпе. Бег в гору Бег 14мин. Бег по пересеченной	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Самоопределение – осознание ответственности за общее

					местности .Спортивная игра	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру	благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
12		Преодоление горизонтальных препятствий		1	Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения равномерном и переменном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Бег в равномерном и переменном темпе.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Баскетбол (8 ч)</b>							
13		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1	Инструктаж технике безопасности на уроках. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. Учебная игра	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм
14		Освоение техники ловли и передач мяча		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. передвижений, остановок, поворотов и стоек Сочетание приемов передач, ведения и бросков. техники ловли и передач мяча Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x2). Учебная	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: техника передвижений	Стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре

					игра.	передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	
15		Техники ведения мяча		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча и бросков. Техники ведения мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: освоение техники ловли и передач мяча передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру.	достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
16		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Бросок двумя руками от головы.		1	Физическое развитие человека. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Бросок техникой. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Вырывания и выбивания мяча, перехвата Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: техника ведения мяча, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм
17		Штрафной бросок.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Бросок по корзине с близкой дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

18		Индивидуальная техника защиты		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Техника защиты. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий Познавательные: выполнять Индивидуальная техника защиты,	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19		Сочетание приемов передач, ведения и бросков.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов владения мячом, передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3).	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
20		Закрепление техника перемещений, владения мячом.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техника перемещений, владение мячом. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4).	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: техника перемещений, владения мячом, играть в спортивную игру	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

<b>Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)</b>							
21		Освоение строевых упражнений.		1	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу

						физическими упражнениями.	
22		Техника выполнения подъема переворотом силой.		1	Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. ОРУ на месте с предметами. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении Подтягивания в виси. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Развитие силовых способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения Подъем переворотом силой	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
23		Упражнения на гимнастической скамейке.		1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
24		Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.		1	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Выпад вперёд (д.). Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Последовательное выполнение пяти кувырков. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения акробатические упражнения.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
25		Техника выполнения стойки на руках и голове		1	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега Развитие координационных способностей.	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения акробатические упражнения.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю

							позицию школьника
26		Равновесие выпад вперёд, кувырок вперёд.		1	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге . Равновесие выпад вперёд, кувырок вперёд . Кувырок назад в полушпагат (д.) Развитие координационных способностей	Регулятивные: уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению учителя, уметь сохранять заданную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; используют речь для регуляции своего действия Познавательные: правильное выполнения акробатические упражнения	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27		Общеразвивающие упражнения с предметами		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с обручами и тренажёрами, эспандерами. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: освоение общеразвивающих упражнений с предметами, сложные эстафеты.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
28		Тестирование развитие силовых способностей и силовой выносливости.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с набивными мячами и тренажёрами. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой. Развитие силовых способностей и силовой способностей.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

29		Общеразвивающих упражнений с партнёром.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. О.Р.У. Упражнение с набивными мячами. Освоение общеразвивающих упражнений с партнёром на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей и силовых выносливости	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Познавательные: выполнение упражнения О.Р.У с набивными мячами	Развитие самостоятельно сти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30		Тестирование развитие гибкости.		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Наклон вперёд из положения сидя. Стоя наклон вниз. Эстафета. Развитие гибкости	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование деятельности наклоны, сидя на полу	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию
<b>Волейбол (2ч)</b>							
31		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.		1	Инструктаж технике безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока, передача, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие самостоятельно сти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе



32		Техника и приёмы и передач мяча.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача приёма мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча у сетки. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: техника и приёмы, и передач мяча.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
----	--	----------------------------------	--	---	---	--	---

## 2 полугодия

№ урока	Дата	Тема урока	Корректировка дат	Кол-во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные. (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
		<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>					
		<b>Лыжная подготовка (14ч)</b>					
33		Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.		1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Передвижение к месту занятий Построение, рапорт, постановка задач. Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Техника лыжных ходов Выдающиеся лыжники современности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять лыжные ходы и С.У.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
34		Техника попеременный двухшажный ход		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Особенности дыхания при передвижении по дистанции Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности

						Познавательные: попеременный четырёхшажный ход	
35		Попеременный четырёхшажный ход		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Правила соревнований по лыжному спорту. Техника попеременный четырёхшажный ход. Элементы тактики лыжных гонок.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию
36		Коньковый ход без палок.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Коньковый ход без палок. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
37		Переход с попеременных ходов на одновременные.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: переход с попеременных ходов на	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию

						одновременные	
38		Преодоление контруклона		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение дистанции Преодоление контруклона . Техника попеременных лыжных ходов. Игры на лыжах	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
39		Техника свободного лыжного хода		1	Построение, рапорт, постановка задач. Методика применения лыжных мазей. Передвижение к месту занятий. Техника свободного лыжного хода Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем по теме урока и развитию Прохождение дистанции 3 км.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять .Познавательные: попеременный четырёхшажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
40		Развитие скоростной выносливости.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Повторное прохождение отрезков от 500 м до 1 км с постепенным повышением скорости. Игра «Вызов номеров на лыжах». Развитие скоростной выносливости	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

41		Спуски с горы с изменением стоек.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение дистанции. Техника лыжных шагов (спуск с горы) Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом .	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
42		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Прохождение дистанции, непрерывного передвижения. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
43		Прохождение дистанции 2км.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Прохождение дистанции до 2км. Переходы в классическом стиле. Игра	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44		Техника конькового хода		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с	Развитие самостоятельности

					Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Элементы тактики лыжных гонок с преодолением препятствий.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45		Элементы тактики лыжных гонок.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий Техника лыжных ходов до 3 км. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
46		Прохождение дистанции 5км на результат.		1	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км. Элементы тактики лыжных гонок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель ;контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Волейбол (7 ч)</b>							
47		Техники нападающего удара при встречных		1	Инструктаж по Т.Б. волейбола. Беговые и прыжковые упражнения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	проявляют дисциплинированно

		передачах.			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: овладение игрой	сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
48		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игровые упражнения. Учебная игра.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
49		Техника прямого нападающий удар при встречных передачах.		1	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма Познавательные: Техника прямого нападающего удара Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками
50		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: прямой	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

					способностей	нападающий удар при встречных передачах	
51		Техника перемещений, владение мячом.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации элементов. Тактика игры, игра в защите. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Прием нападающий удар. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: Техника перемещений, Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

52		Совершенствование тактики игровых действий.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Тактические действия. Игра в нападение. Техника прямого нападающего удара. Терминология избранной спортивной игры. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу; Познавательные: тактики игровых действий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
53		Техника прямого нападающего удара.		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Техники нападающего удара. Учебная игра. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Игра в нападение через 3-ю зону, игра в защите. Развитие координационных способностей	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: Игра в нападение через 3-ю зону Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Баскетбол(4ч).							
54		Тактика игры.		1	Инструктаж по Т.Б Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке Позиционное нападение и личная защита и игровые взаимодействие 2х2,3х3, Правила игры баскетбола. Учебная игра Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: освоение тактика игры. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55		Позиционное нападение и личная защита.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Техника бросков мяча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита.4х4,5х5. Взаимодействие игроков в нападении Учебная игра	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: позиционное нападение и личная защита. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56		Нападение быстрым прорывом.		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом3х2.Учебная игра	Познавательные: Нападение быстрым прорывом Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию	стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
57		Взаимодействие		1	Сочетание приемов передвижений	Регулятивные: самостоятельно	ориентируются на



		игроков в нападении и защите.			и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие игроков. Нападение быстрым в нападении и защите прорывом. Учебная игра.	формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: взаимодействие и гроков в нападении и защите: Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	понимание причин успеха в учебной деятельности
<b>Легкая атлетика(11ч).</b>							
58		Техника прыжка в высоту.		1	Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике. Терминология, применяемая в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: Техника прыжка в высоту. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
59		Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.		1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Тестирование – наклон вперед, стоя.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью до 80 м. с высокого старта, с передачей эстафетной палочки.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
60		Тестирование бег с низкого старта 30 м.		1	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Специальные беговые Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование, упражнения. Поднимание туловища из положения лежа. Игра мини-футбол. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы

						Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением до 80м., эстафета.	из спорных ситуаций
61		Тестирование челночный бег 3x10м.		1	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на результат. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Игра мини-футбол. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: тестирование челночного бега 3 x 10 м.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
62		Бег на результат 60 м.		1	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м). Спортивная игра футбол. Развитие скоростных качеств, и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Познавательные: Бег на результат 60 м.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
63		Тестирование бег 1000м.		1	Специальные беговые упражнения Равномерный бег от 5 до 8 минут. Игра .Развитие скоростных качеств, и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Познавательные: Бег на результат 1000 м.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
64		Тестирование прыжков в длину с места.		1	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Потягивание	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные	Развитие самостоятельности

					на перекладине. Приземление. Игра мини –футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проведение тестирование прыжок в длину с места. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65		Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		1	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. Приземление. Метание мяча на дальность с 4-5бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность коридоре 10м на заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) дев-с расстояния 12-14м,юн-до 18 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66		Кроссовый бег по пересеченной местности.		1	Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
67		Тестирование бег 2000м,1500м.		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-м и 1500м - д Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Познавательные: проведение тестирование бег 2000м,1500м.</p>	<p>нравственных норм, социальной справедливости и свободе</p>
68		Преодоление полосы препятствий. Итоговое повторение курса по физической культуре за 9 класс		1	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивная игра по выбору обучающихся.</p> <p>Теоретические сведения. Развитие выносливости.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p>Регулятивные: владеть средствами рефлексии, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: развитие выносливости. Подведение итогов учебного года.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов.</p>