

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа п. Мельниково  
Зеленоградского района Калининградской области


СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет  
МАОУ ООШ п. Мельниково

Протокол №6 от 30.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ ООШ п. Мельниково

  
/М.Э. Третьякова/  
Приказ № 47/а от 30.05.2022 г.



**АДАптированная рабочая программа педагога  
Козлова Александра Павловича,  
учителя высшей квалификационной категории,  
по физической культуре, 5-9 класс**

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, мета предметных и предметных сопоставимое с достижениями обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Мета предметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу

умения учиться) и меж предметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР мета предметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

### **Физическая культура**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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).** 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.

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 физкультпауз (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.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

***Прикладная ориентированная подготовка.*** Прикладные 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.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов –  
3 часа в неделю.**

Легкая атлетика - 11 часов, кроссовая подготовка – 6 часов, плавание – 3 часа, футбол – 7 часов.

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД				Меж предметные результаты
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные	
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	Физика, математика, ОБЖ
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла	уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге	Физиология, Физика, математика,

		упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			предупреждать конфликтные ситуации	учения	на короткие дистанции;	
3	Развитие скоростных способностей. футбол	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Ведение мяча с изменением направления. Техника передвижений	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физиология, психология, Физика, математика,
4 5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на ди-	уметь адекватно понимать	уметь точно формулировать цель и задачи	Развитие умения максимально	уметь демонстрировать бег с	Физиология, Физика, математика,



		беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2-3 х 20 – 30 метров.	станции 60 м	оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.	совместных с другими детьми занятий физической культурой.	проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие	
6	.футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по легкой атлетике	Физиология, Физика, математика, гигиена
7	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и	формировать опыт саморегуляции	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности	Уметь демонстрировать технику пройденных	Физиология, Физика, математика, химия

	Легкая атлетика выносливость и	упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	устранением типичных ошибок.	эмоциональных и функциональных состояний		и, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	легкоатлетических упражнений в целом	
8	Развитие скоростной выносливости и в плавании	комплекс упражнения пловца.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Физика, математика, химия
9	Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	оценивать правильность выполнения учебных задач	Физиология Физика, математика,

		толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.	бросковых шагов					
10	Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Обж, Физиология Физика, математика,

		шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.						
11	Метание мяча на дальность. Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты Учебная игра	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика
12	Передвижения в футболе	Техника передвижения без мяча и с мячом Упражнения для разучивания	Описывать технику ведения и передач мяча, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической	Физика, математика

		техники .Передача и ведение мяча			задач		подготовленно сти	
13	Разучивание техники передвижен ия шагом и бегом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий Учебная игра в футбол	демонстрировать технику передвижения;	соблюдать правила безопаснос ти, планироват ь свои действия уметь сохранять заданную цель, контролиро вать свою дея- тельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельност и и формирован ие лич- ностного смысла уче- ния, принятие и освоение социальной роли; формирован ие способ- ности активно включаться в совместные физкультурн о-оздоро- вательные и спортивные мероприятия	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	История,  Физиология Физика, математика
14	Техника передвижен ий в беге на средние	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Знать, как выполнять передачи на близкое и среднее расстояние	выбирать действия в соответств ии с	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать	проявлять интерес к новому учебному	ставить новые задачи, анализировать и моделировать	Физиология Физика, математика

	дистанции в легкой атлетике	упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		поставленными задачами	двигательные действия, устранять ошибки	материалу; принимать оперативно решения	двигательные действия, в зависимости от условий	
15	Развитие выносливости в футболе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты. Учебная игра	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, передвижение шагом и бегом	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Проявлять интерес к изучаемому материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на групп е	Физиология Физика, математика
16	Развитие скоростной выносливости в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и	Знать, как выполняются изученные технические приёмы;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций,	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство	история Физиология Физика, математика

		многоскоки. Переменный бег – 10 минут. после двух старта в гору. шагов;				возникающих в процессе игровой деятельности		
17	Плавание	ОРУ после двух шагов; в движении. СУ. Специальные упражнения пловца; повороты	Знать: как, выполнять изученные технические приемы применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей	ОБЖ Физика, математика
18	Передвижения в футболе	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в	Знать: правила игры в футболе; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов	Физика, математика

		парах; совершенствов ание технических приёмов: ведение – передача-удар по воротам						
19	развитие выносливость и кроссовая подготовка	совершенствов ание изученных приёмов в ходьбе и беге по пересеченной местности «Основные причины травматизма».	Использовать рациональный способ передвижения обосновать его правильность	контролиро вать свои действия и действия соперника	устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельност и, предупрежд ая ситуации травматизма	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	ОБЖ Физика, математика
20	развитие выносливость и кроссовая подготовка	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спец	Описывать технические и тактические действия при выполнении задания; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничес тва в разных ситуациях	ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач	ОБЖ Физика, математика



		разминка чередование бега и ходьбы от 1000 до 2000 м Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».						
21	кроссовая подготовка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижение по кроссовой дистанции	Знать технику безопасности на уроках кроссовой подготовке  Знать, как передвигаться по мокрому и скользкому грунту, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Информатика, история, Физика, математика

						самостоятел ьных занятиях физической культурой		
22	<b>кроссовая подготовка</b>	Упражнения для разучивания техники спортивной ходьбы. Смешанное передвижение по кроссовой дистанции.	Знать, как передвигаться в гору и под гору, пра- вильно выполнять технические действия	Освоение начальных форм познавател ьной и личносно й рефлексии.	Участвовать в диалоге на уроке	Формирование поло- жительного отношения учащихся к за- нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь- зовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве	Формирование положительного отношения учащихся к за- нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве	Физика, математика
23	<b>футбол</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения с мячом и без мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Знать, как использовать тактические действия в игре в футболе	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител ьной	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, ува- жительно относиться к другой точке зрения.	Формирован ие чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Информатика, Физика, математика

				литературе		своей этнической и национальной принадлежности;		
24	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. Обучение техники кроссового бега. Сведения об оптимальном темпе и длине шага и практические упражнения. Смешанное передвижение с увеличением продолжительности бега м. 5 к.м. д 4 к.м. без учета времени и	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в беге по дистанции	умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,	уметь играть в волейбол по правилам, правильно выполнять <b>технические и тактические действия</b>	Экология, ОБЖ Физика, математика
25	<b>плавание</b>	ОРУ в движении. Специальные упражнения пловца	Знать как заполнять дневник самоконтроля. Измерять	Использование знаково-символических средств	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Осознание важности физического развития.	ОБЖ Физика, математика

			индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	представления информации и для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.		физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)		
26	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Описывать технические действия и тактические приёмы в беге по дистанции	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Общая биология Физика, математика
27	<b>футбол</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Моделировать технику выполнения игровых действий в	Уметь давать объективную	Умение управлять эмоциями при общении со	Развитие самостоятельности и	Осмысление, объяснение своего	Физика, математика

		<p>СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты Учебная игра</p> <p>Баскетбол 11</p>	<p>зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Плавание 3</p>	<p>ю оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Волейбол 7</p>	<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>двигательного опыта.</p>	
28	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>	<p>Инструктаж по баскетболу СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках баскетбола; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие</p>	<p>уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>

		и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	упражнений		задачами	самостоятельность и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
29	Стойка баскетболиста.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх	Знать, как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;	Гигиена. Физика, математика

		из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.						
30	Передача мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Передача мяча над собой. Передача мяча над собой и партнеру. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Знать как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь анализировать технику изученных элементов акробатики; составлять из них связки	Физиология Физика, математика
31	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	Чётко выполнять строевые приёмы, описывать технику акробатических элементов	Физиология Физика, математика
32	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Знать технику выполнения броска мяча в кольцо с близкого расстояния ведения мяча левой и правой рукой	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах	Физиология Физика, математика

		без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		функциональных состояний.	деятельности	физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей		
33	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры. беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать технику ведения мяча положения рук при ловле мяча	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика



						культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве		
34	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;	Знать правила страховки	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	Математика, физика

		<p>Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам</p>						
35	Передача и подача мяча	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Передача мяча парами, передача мяча со сменой мест в колоннах.</p> <p>Подача мяча поперек площадки и</p>	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и Интернете по развитию физических качеств	Физиология Физика, математика

		через сетку. Учебная игра.						
36	Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика
37	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать способы плавания	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	<i>формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой,</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	<i>объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать</i>	Физика, математика, ОБЖ

					<i>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации</i>	смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах Передача мяча двумя от груди на месте и в движении ведение мяча левой и правой с остановкой Бросок мяча	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	<i>уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	Физика, математика физиология

40	<p>Развитие ловкости развитие быстроты</p> <p>Развитие быстроты</p>	<p>одной от груди двумя от груди на месте и движении Учебная игра.</p> <p>ОРУ ускорения с остановками и прыжками Ведение мяча с обводкой стоек Передача и ловля мяча двумя. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра по упрощенным п</p>				<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>		
41	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе</p>	<p>Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,</p>	<p>Знать инструкции по предупреждению травматизма</p>	<p>умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и</p>	<p>Мотивировать <i>соблюдение инструкции техники безопасности</i></p>	<p>Физика, математика ,физиология</p>

		лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		действия товарищей		освоение социальной роли,		
42	Прием и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Прием и передача мяча двумя Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности и, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	<i>уметь показать</i> приемы борьбы за выгодное положение	Физика, математика, ОБЖ
43	Передвижен	ОРУ с мячом.	Знать различие	адекватно оценивать	способность	Формирован	уметь показать	Физика,

	ие в стойке остановки передачи мяча	СУ. Варианты приема и передачи мяча передачи над собой передачи после перемещений Тоже через сетку Подвижная игра «Борьба за мяч».	подготовительных и подводящих упражнений	свои физические силы и действия, а также действия товарищей	управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	ие целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	математика, физиология
44	Передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физика, музыка; математика, ОБЖ
45	Подача мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. подача мяча		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физиология Физика, математика

		поперек площадки подача мяча с 6-7 метров от сетки подача мяча Передача мяча в парах снизу и сверху Учебная игра по упрощенным правилам				освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
46	Подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать, как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика, история спорта
47	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные	Знать как проводится судейство	формировать умение самостоятельно	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Развитие мотивов учебной	Уметь оценивать выполнение	обж Физика, математика



		беговые упражнения. Передача мяча двумя после перемещения Нападающий удар Подача мяча Учебная игра.	соревнований по волейболу	но выделять и формулировать познавательную цель.	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	
48	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать, как проводится судейство соревнований по плаванию	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика
		Гимнастика 16	Плавание3	Баскетбол8	Волейбол 3			
49-50	СУ. Основы знаний По гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений	Знать технику безопасности на уроках гимнастики действия при - возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах	Физика, математика ОБЖ

		для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		тельность по результату.		личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	попеременным и ходами	
51	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а)	Знать правила проведения занятий по баскетболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Физика, математика

		после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».						
52	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастически ми скакалками. Комплекс упражнения Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнение строевых приёмов повороты .	формирова ть ситуа- цию саморегуля ции эмоционал ьных и функциона льных состояний.	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и ува жение	Формирован ие умений в исполь- зовании ценностей физической культуры для достижения лично стно значимых результатов в физиче- ском совершенство е	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом	Физика, математика ОБЖ
53	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнение поворотов и передвижений в плавании.	формирова ть умение самостояте льно выделять и формули- ровать познавател ьную цель.	уметь вести дис- куссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие само- стоятельность и и личной ответственн ости за свои поступки; формирован	уметь выполнять специальные упражнения в плавании моделировать передвижение в плавании	Физика, математика ОБЖ

						ие эстетических потребностей, ценностей		
54	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание	Знать технику выполнения строевых приёмов акробатических упражнений	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	уметь выполнять учебную комбинацию на брусьях и перекладине	Физика, математика ОБЖ

		<p>прямых ног в висячем положении. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>						
55	Ведение мяча в баскетболе	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.</p>	<p>Знать, как выполняется правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять</p>	<p>уметь выполнять ведение мяча шагом бегом с остановками</p>	<p>Физика, математика</p>

		<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p>				<p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>		
56	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через</p>	<p>Знать, как выполнять правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в</p>	<p>уметь выполнять упражнения для развития силы и выносливости</p>	<p>Физика, математика, обж</p>

		<p>голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат</p>				самостоятельных занятиях физической культурой		
57	Ловля и передача мяча в баскетболе	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения</p>	<p>Знать, правила игры; технику выполнения передач мяча и бросков в кольцо</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в</p>	<p>Уметь применять изученные приемы знать особенности выполнения каждого</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>

		<p>в стойке, остановка, поворот, ускорение).          Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.          Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>				<p>самостоятельных занятиях физической культурой</p>		
58	Плавание	<p>комплекс упражнения пловца.</p>	<p>Знать, как выполняется переход с одного вида плавания на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки.</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.</p>	<p>формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компро-</p>	<p>Моделировать способы передвижения регулировать скорость передвижения</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>



						миссы при принятии общих решений		
59-60	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок	знать как выполняется приземление при прыжке через козла сгибать –разгибать руки в упоре лежа	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Владеть способам страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	Физиология Физика, математика

		в упор присев.						
61	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	знать правила игры в баскетбол технику передач и технику броска мяча в кольцо	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительных отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в	Моделировать способы броска мяча в кольцо с близкого расстояния	Физика, математика
62 63	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	СУ Специальные беговые упражнения. круговая тренировка (гантели ,мячи,	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою дея-	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана-	Моделировать способы передвижения при преодолении полосы препятствий	Физиология Физика, математика

		скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.) упражнения в висе и упоре. Опорный прыжок.		тельность по результату.		лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
64	Нападение быстрым прорывом в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	оценивать свои физические возможности при выполнении упражнений баскетболиста	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь выполнять правильное передвижения с мячом и сочетании приемов	Физиология Физика, математика
	развитие скоростно-силовых	ОРУ. СУ. Специальные беговые	<b>Знать, как влияет упражнения на</b>	уметь адекватно понимать	устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь	Развитие умения максимально	Моделировать способы передвижения	Физика, химия математика

65	способностей в гимнастике	упражнения. Круговая тренировка ( скакалка, гантели, мячи, гимнастическая скамейка и стенка.) Акробатические упражнения.	<b>организм человека</b>	оценку взрослого и сверстников	ную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по гимнастике	и выполнение упражнений в полосе препятствий	обж
66	Развитие кондиционных и координационных способностей. Гимнастика	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Упражнения в висе и упоре	Знать, технику выполнения упражнений	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</b>	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей обстановки	Физиология, Психология, Физика, математик
67	Стойка и передвижения в волейболе	ОРУ. СУ. Правила игры. Имитация верхней передачи. Верхняя	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в	Физика, математик

		передача с собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. Игра перестрелка.	волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	ии с требованиями	зрения, устанавливать рабочие отношения	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях	
68	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих,	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Литература, Физика, математика Физиология,
69	Нападающий удар (н/у.) в волейболе	ОРУ. Верхняя и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявления доброжелательности и отзывчивости и к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика, Литература,

		-4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.						
70	Развитие координационных способностей в баскетболе	ОРУ на месте Ведение мяча в усложненных ситуациях. Ведение двух мячей одновременно.. Учебная игра.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,

				информацию, осуществлять контроль		систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
71	Тактика игры в волейболе	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		подвешенных предметов рукой. Учебная игра.						
72	Развитие скоростной выносливости и в баскетболе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать технику ведения мяча остановок, передач	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать нижнюю подачу и приём после подачи в двусторонней игре.	Физика, математика Литература,
73 74	СУ. Основы знаний по гимнастике	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика



		внешним сопротивлением – с гантелями.				культурой		
75	Бросок мяча в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» и игры в три передачи	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,
76-77	Гимнастика Комплекс упражнений в акробатике	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.	контролировать свою деятельность по	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке	творчески применять полученные знания в	Организовывать совместные занятия осуществлять	Физика, математика психология

78	опорный прыжок через козла	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Кроссовая подгот. 8	Знать технику выполнения упражнений  Легкая атлетика10	результату.  Контроль и самоконтроль  Баскетбол 2	зрения.  Плавание 3	самостоятельных занятиях физической культурой  Футбол4	судейство соревнований по акробатике	
79	Волейбол Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие координационных способностей	Взаимодействие игроков в нападении	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,
80-	Развитие координационных способностей в	ОРУ комплекс с гимнастическими скалками. Совершенствование	Знать технику упражнений и уметь выполнять упражнения	<b>уметь сохранять заданную цель,</b>	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять	Организовывать совместные занятия гимнастикой, осуществлять судейство	Физика, математика

81	гимнастике	<p>упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на</p>		контролировать свою деятельность по результату		полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	соревнований	
----	------------	--	--	--	--	---	--------------	--

		разновысоких брусках(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.						
82 - 83	Преодоление препятствий	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовке ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге	Знать: правила соревнований по видам легкой атлетики; владеть основными приемами игры; выполнять специально подобранные упражнения	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		.Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.						
84	Тактика свободного нападения в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: передач мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – бросок одной или двумя руками с места; передачи мяча – ведение – удары мяча по	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенств	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		воротам Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»				е		
85	Развитие выносливост и в беге(кросс)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки .Спортивные игры.	Знать технику передвижений в беге и прыжках	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формирова ть способност ь к преодолен ию препятстви й и само- коррекции.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	творчески применять полученные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой	ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач	Физика, математика
86	Освоение техники игры в футбол	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры,беговые упражнения. Сочетание приемов: передача мяча на месте –	Личные действия и командные взаимодействия	уметь контролиро вать свою деятельнос ть по результату, сохранять заданную цель.	формировать на- выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг	творчески применять полученные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой	уметь объяснять правила игры в футбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика

		<p>ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – удар мяча левой и правой с места; передача– ведение – удар мяча по воротам с расстояния 7-9м Тактика свободного нападения . Учебная</p>			друга			
87	развитие выносливости и в беге (кросс)	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м(1500м)</p>		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика

						представлений о нравственных нормах		
88	развитие выносливости и в плавании	оруплавание отрезков по 3раза по 20 м плавание без по мощи ног 3по20м		уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика
89	Гладкий бег в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика



90	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со		выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	систем, Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать ;ловлю мяча с полу отскока; штрафной бросок;	Физика, математика
----	---	--	--	---	---	---	--	--------------------

		среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра						
91	Финальное усилие. Эстафеты в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	Уметь выполнять спец разминку баскетболиста, штрафной бросок	Физика, математика
92	ведение и передача мяча в футболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов:	Знать и описывать технику по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само-	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие	Демонстрировать технику выбивания мяча при ведении	Физика, математика психология

		передача мяча- ведение мяча- удар по воротам Выбивание мяча. Учебная игра		коррекции.		самостоя- тельности и личной от- ветственнос- ти за свои поступки на основе представлен- ий о нрав- ственных нормах		
93	Развитие скоростных способносте- й в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с ускорением 3 по 50 м. Бег 60м на результат.	Знать: технические и тактические действия в защите и нападении, правила судейства	представля- ть кон- кретное содержани- е и излагать его в устной и письменно- й форме	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, про к собеседнику внимание, интерес и ува- жение являть к	Формирован- ие поло- жительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимы- х знаний,	Демонстрирова- ть технику бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке;	Физика, математика
94	Развитие скоростной выносливост- и в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учебная игра. Пробегания	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на ди- станции 30 м; 60м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико- в, осуществля- ть итоговый контроль	формировать на- выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	Формирован- ие умений в исполь- зовании ценностей физической культуры для достижения лично- стно значимых	уметь демонстриро- вать бег с максимальной скоростью, демонстрирова- ть финальное усилие	Физика, математика

		отрезков 30 м (60) 5-6 раз				результатов в физическом совершенстве		
95	Совершенствование техники прыжка в длину	ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину через скакалку-3-4раза, с полного разбега на результат.	Знать тактику бега на средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физика, математика
96	развитие выносливости в плавании	Ору плавание отрезков по 3 по 20 м плавание без помощи ног 3по20м	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,	Физика, математика

						по физической культуре		
97	Совершенствование техники метания мяча	ОРУ в движении. Имитация метания мяча. Метания мяча на результат. Первенство класса.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Физика, математика
98	проверка выносливости в беге 2000 м  метания	ОРУ Медленный бег Специально-беговые упражнения ОРУ Ускорения упражнения легкоатлета	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно  Метание на результат 3 попытки	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия,	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика Литер информ

	мяча	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса				личной ответственности		
99	Преодоление препятствий в беге	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.	Знать особенности бега по пересечённой местности	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	география
100	Тактика свободного нападения в футболе	Выполнение обще развивающих упражнений;	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы	искать и выделять необходимую	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе	Развитие мотивов учебной деятельности	Уметь выполнять передачу на месте	Физика, математика география

		<p>спец упражнений футболиста Передачи мяча в парах Ведение мяча Удары по воротам</p>	занятий ФК	информаци ю, осуществля ть пошаговый контроль.	индивидуальной и групповой работы,	и, умения осуществлят ь поиск информации по вопросам развития современны х оздо- ровительных систем,	Бить по мячу в движении	
101	Развитие выносливост и в беге на средние дистанции	<p>Выполнение обще раз- вивающих упражнений; спец упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствов ание прыжка в длину с разбега способом согнув ноги выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта</p>	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализиро- вать, творчески применять полученные знания в самостоятел ьных занятиях физической культурой	Уметь демонстрирова ть технику бега на средние дистанции Прыжка в длину с разбега	Физика, математика география
102	Метание мяча	Самостоятельн ая разминка	Знать и описывать тактику	формирова ть способност	эффективно со- трудничать и	Развитие умения мак-	Выбирать индивидуальны	География

	Бег 60м на результат	упражнения бегуна и метателя Пробегание дистанции 2 попытки Метание мяча от 3 до 6 попыток	выполнения бега на короткие дистанции уметь метать мяч как и места так и с разбега	к преодолению препятствий и самокоррекции.	способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	симально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	й режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	
103	развитие выносливости и в футболе	Комплексное повторение обще развивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее соответствии с требованиями	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика информатика



		поворотами.				культурой		
104	развитие выносливости и легкая атлетика	Самостоятельная разминка; самостоятельно выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат	Знать цель проведения Президентских состязаний;	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;	уметь демонстрировать контрольные упражнения Президентских состязаний;	Физика, математика
105	плавание	Обсуждение инструкций по технике безопасности при занятиях плаванием; правил поведения на	Знать правила техники безопасности при занятиях плаванием	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	проявлять интерес к новому учебному материалу	Выполнять инструкции техники безопасности при занятиях плаванием Уметь самостоятельно	Информатика, литература



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№п	Наименование тем разделов	Всего часов
1	Легкая атлетика	21/5
2	Плавание	12/5
3	Футбол	11/5
4	Кроссовая подготовка	14/5
5	Баскетбол	21/5
6	Волейбол	10/5
7	Гимнастика	16/5
	Итого	105/35впм

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.  
Легкая атлетика 11 плавание 3 кроссовая подготовка 6 футбол 7**

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД
--	------	-------------------	-----------------------	-----

				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять необходимость правил техники безопасности, показывать технику выполнения специальных беговых упражнений
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения	уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый бег на короткой дистанции
3	Развитие скоростных	Комплекс ОРУ.	Знать:	уметь адекватно	уметь точно формулировать цель и	Развитие мотивов	уметь демонстрировать

	способностей. Футбол	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Ведение мяча с изменением направления. Техника передвижений	как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	вать бег с максимальной скоростью демонстрировать финальное
4 5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью демонстрировать стартовый финальное
6	.футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: подбирать прыжках в применять прыжковы развития ф качеств; правильно подбирать обувь на за л/атлетике
7	Развитие скоростных	ОРУ в движении. СУ.	Описывать	формировать опыт	формулировать цель и задачи занятий	Развитие мотивов	Уметь



		Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.					
10	Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку и уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью. демонстрация финальное
11	Метание мяча на дальность. Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты. Учебная игра	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	владеть знаниями индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

			подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития				
12	Передвижения в футболе	Техника передвижения без мяча и с мячом Упражнения для разучивания техники .Передача и ведение мяча	Описывать технику ведения и передач мяча, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями индивидуальности особенностей физического развития и физической подготовленности
13	Разучивание техники передвижения шагом и бегом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий Учебная игра в футбол	демонстрировать технику передвижения;	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	уметь выделять учебные задачи самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств
14	Техника передвижений в беге на средние дистанции в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и	Знать, как выполнять передачи на близкое и среднее расстояние	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные дейст-	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно	ставить новые задачи, анализировать моделирование двигательных



		вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.			вия, устранять ошибки	решения	действия, в зависимости от условий
15	Развитие выносливости в футболе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты Учебная игра	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, передвижение шагом и бегом	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Проявлять интерес к изучаемому материалу, выполнять упражнения с элементами баскетбола
16	Развитие скоростной выносливости в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. после двух старта в гору. шагов;	Знать, как выполняются изученные технические приёмы;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство
17	Плавание	ОРУ после двух шагов; в движении. СУ. Специальные упражнения пловца; повороты	Знать: как, выполнять изученные технические приемы применять разученные	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической	самостоятельно планировать достижения

			упражнения для развития скоростно-силовых способностей			подготовленности	
18	Передвижения в футболе	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в парах; совершенствование технических приёмов: ведение – передача-удар по воротам	Знать: правила игры в футболе; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	ставить но учебные це моделиров технику и действий и
19	развитие выносливости кроссовая подготовка	совершенствование изученных приёмов в ходьбе и беге по пересеченной местности «Основные причины травматизма».	Использовать рациональный способ передвижения обосновать его правильность	контролировать свои действия и действия соперника	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации	анализиров двигательн действия, у ошибки

						травматизма	
20	развитие выносливости кроссовая подготовка	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спец разминка чередование бега и ходьбы от 1000 до 2000 м Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».	Описывать технические и тактические действия при выполнении задания; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач
21	кроссовая подготовка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижение по кроссовой дистанции	Знать технику безопасности на уроках кроссовой подготовке  Знать, как передвигаться по мокрому и скользкому грунту, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в	уметь применять ранее изученные элементы в игровых и учебной

						самостоятельных занятиях физической культурой	
22	<b>кроссовая подготовка</b>	Упражнения для разучивания техники спортивной ходьбы. Смешанное передвижение по кроссовой дистанции.	Знать, как передвигаться в гору и под гору, правильно выполнять технические действия	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Участвовать в диалоге на уроке	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
23	<b>футбол</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения с мячом и без мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Знать, как использовать тактические действия в игре в футболе	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать условные знаки в волейболу
24	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. Обучение техники кроссового бега. Сведения об оптимальном темпе и длине шага и практические упражнения.	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в беге по дистанции	умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,	уметь играть по правилам, выполнять технические и тактические действия

		Смешанное передвижение с увеличением продолжительности бега м. 5 к.м. д 4 к.м. без учета времени и					
25	<b>Плавание</b>	ОРУ в движении. Специальные упражнения пловца	Знать, как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	Осознание физического развития.
26	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Описывать технические действия и тактические приёмы в беге по дистанции	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразных способах решения задач
27	<b>Футбол</b>	ОРУ для рук и	Моделировать	Уметь давать	Умение управлять	Развитие	Осмыслен

		<p>плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями .Передвижения, остановки и повороты . Учебная игра</p> <p>Волейбол11</p>	<p>технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Плавание 3</p>	<p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Волейбол 7</p>	<p>эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>объяснении двигательного опыта.</p>
28	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p>	<p>Инструктаж по баскетболу СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках баскетбола; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей,</p>	<p>уметь объяснять технику безопасности в занятиях гимнастикой ориентироваться в схемах, таблицах, знать термины и выполнять задание, использовать словесное описание упражнений</p>

		баскетбол. Правила игры в баскетбол.				ценностей	
29	Стойка баскетболиста.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать, как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	выявление индивидуальностей деталей телодвижения и действия на собственном опыте
30	Передача мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Передача мяча над собой Передача мяча над собой и партнеру. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Знать, как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь анализировать технику из элементов акробатики составлять связки
31	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать и различать строевые команды;	уметь адекватно понимать оценку	устанавливать рабочие отношения,	формирование установки на	Чётко выполнять строевые п

			технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	взрослого и сверстников	оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	безопасный и здоровый образ жизни	описывать акробатические элементы
32	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать технику выполнения броска мяча в кольцо с близкого расстояния ведения мяча левой и правой рукой	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	объяснять монстрированную технику выполнения упражнений и упоры
33	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная	Знать технику ведения мяча положения рук при ловле мяча	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений зачетных комбинаций снарядах



		игра «Мяч капитану»				ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	
34	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Знать правила страховки	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений, зачетных комбинаций в снарядах

		Учебная игра по упрощенным правилам					
35	Передача и подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить информацию в учебнике и Интернете для развития физической культуры
36	Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений зачетных комбинаций снарядов
37	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать способы плавания	формировать умение адекватно понимать оценку	<i>формировать навыки и способность</i>	Развитие мотивов учебной деятельности	<i>объяснять, почему нужно соблюдать правила</i>

				взрослого и сверстников.	<i>управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации</i>	сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения акробатических упражнений, зачетных комбинаций в снарядах</i>
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей  Развитие ловкости и развитие быстроты	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Передача мяча двумя от груди на месте и в движении. ведение мяча левой и правой с остановкой. Бросок мяча одной от груди двумя от груди на месте и в движении. Учебная игра.  ОРУ ускорения с	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>уметь показать технику выполнения акробатических упражнений, зачетных комбинаций в снарядах</i>

40	Развитие быстроты	остановками и прыжками Введение мяча с обводкой стоек Передача и ловля мяча двумя. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра по упрощенным п					
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	Мотивирование соблюдения инструкции безопаснос
42	Прием и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю,	Развитие мотивов учебной деятельности, способности	уметь пока приёмы бо выгодное положение

		беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Прием и передача мяча двумя Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		осуществлять итоговый контроль	адекватно реагировать на замечания	управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	
43	Передвижение в стойке остановки передачи мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты приема и передачи мяча передачи над собой передачи после перемещений Тоже через сетку Подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать различие подготовительных и подводящих упражнения	адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	уметь показывать технику выполнения акробатических упражнений зачетных комбинаций снарядах
44	Передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать, как проводить ОРУ в парах; Как, оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять упражнения в парах; самостоятельно работать с рабочим материалом; моделировать действия
45	Подача мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подача мяча поперек		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	уметь самостоятельно работать с рабочим материалом; моделировать

		площадки подача мяча с 6-7 метров от сетки подача мяча Передача мяча в парах снизу и сверху Учебная игра по упрощенным правилам				освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	действия
46	Подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать, как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться осознанно выполнять упражнения, зачётных комбинаций акробатике снарядах
47	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя после перемещения Нападающий удар подача мяча Учебная игра.	Знать, как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь осознанно выполнять упражнения, зачётных комбинаций акробатике снарядах
48	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать, как проводится судейство	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной	формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь осознанно выполнять упражнения

			соревнований по плаванию		работы, уважительно относиться к товарищам и учителю		зачётных комбинаций акробатике снарядах
		Гимнастика 16	Плавание 3	Баскетбол 8	Волейбол 3		
49-50	СУ. Основы знаний По гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики действия при - возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по подготовке передвигаться лыжах попеременными шагами
51	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;	Знать правила проведения занятий по баскетболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения лыжах, передвигаться лыжах попеременными шагами

		броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».					
52	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнения Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнение строевых приёмов, повороты .	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения для развития гибкости
53	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнение поворотов и передвижений в плавании.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь выполнять специальные упражнения в плавании моделировать передвижения в плавании
54	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими	Знать технику выполнение	осознавать себя как личность,	сохранять доброжелательное	Развитие мотивов учебной	Уметь выполнять упражнения



		<p>скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусках( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>	<p>строевых приёмов акробатических упражнений</p>	<p>способную к преодолению препятствий и само коррекции</p>	<p>отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>	<p>брусках и перекладинах</p>
--	--	---	---	---	--	---	-------------------------------

55	Ведение мяча в баскетболе	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Знать, как выполняется правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь выполнять ведение мяча и бегом
56	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного	Знать, как выполнять правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и само коррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить данную дистанцию попеременно одновременно двух шагов, владеть знаниями о дня школы

		пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат					
57	Ловля и передача мяча в баскетболе	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать правила игры; технику выполнения передач мяча и бросков в кольцо	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь применять изученные знания, знать особенности выполнения каждого
58	Плавание	комплекс	знать как вы-	формировать	уметь вести дис-	формирование лич-	Моделирование

		упражнения пловца.	полняется переход с одного вида плавания на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки.	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	куссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	ностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	способы передвижения, развитие скорости передвижения
59-60	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	знать как выполняется приземление при прыжке через козла сгибать – разгибать руки в упоре лежа	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Владеть способами страховки страховки выполнения упражнений снарядах
61	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.	знать правила игры в баскетбол технику передач и	формировать умение самостоятельно	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать	Формирование положительного отношения	Моделирование способов броска мяча в кол.

		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	технику броска мяча в кольцо	выделять и формулировать познавательную цель.	рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в	близкого р
62 63	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	СУ Специальные беговые упражнения. круговая тренировка (гантели ,мячи, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.) упражнения в вися и упоре. Опорный прыжок.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделирование способы передвижения преодоления препятствия
64	Нападение быстрым прорывом в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте –	оценивать свои физические возможности при выполнении упражнений баскетболиста	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных	Уметь вып правильно Моделирование способы передвижения мячом и со

		передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.			с поставленными задачами	занятиях физической культурой	приемов
65	развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка (скакалка, гантели, мячи, гимнастическая скамейка и стенка.) Акробатические упражнения.	<b>Знать, как влияет упражнения на организм человека</b>	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по гимнастике	Моделирование способов передвижения при выполнении упражнений по гимнастике
66	Развитие кондиционных и координационных способностей. Гимнастика	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Упражнения в виси и упоре	Знать технику выполнения упражнений	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</b>	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделирование способов передвижения в зависимости от особенностей обстановки
67	Стойка и передвижения в волейболе	ОРУ. СУ. Правила игры. Имитация верхней передачи. Верхняя передача с собственного набрасывания. Нижняя прямая	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста;	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	уметь применять ранее изученные элементы в игровых учебных и самостоятельных занятиях

		подача. Игра перестрелка.	технику выполнения ОРУ с набивным мячом			игровой и соревновательной деятельности	
68	Плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих,	Моделирование техники игровых действий и их вариаций, варьирование зависимости ситуаций и возникающих проблем во время игры
69	Нападающий удар (н/у.) в волейболе	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Моделирование техники игровых действий и их вариаций, варьирование зависимости ситуаций и возникающих проблем во время игры

70	Развитие координационных способностей в баскетболе	ОРУ на месте Ведение мяча в усложненных ситуациях. Ведение двух мячей одновременно.. Учебная игра.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделирование техники игровых действий и , варьирование зависимости ситуаций и возникающих время игры
71	Тактика игры в волейболе	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделирование техники игровых действий и , варьирование зависимости ситуаций и возникающих время игры



		подвешенных предметов рукой. Учебная игра.					
72	Развитие скоростной выносливости в баскетболе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать технику ведения мяча остановок передач	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать нижнюю прием посл в двусторонней игре.
73 74	СУ. Основы знаний по гимнастике	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику иг действий и , варьировать зависимость ситуаций и возникающ время игры
75	Бросок мяча в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения	Усвоить тактические действия: в нападении и	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать	умение обобщать, анализировать, творчески применять получен-	Моделировать технику иг действий и , варьировать

		мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	защите по системе «углом вперед» и игры в три передачи	требованиями	собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	ные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	зависимости ситуаций и возникающ время игры
76-77	Гимнастика Комплекс упражнений в акробатике опорный прыжок через козла	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Кроссовая подготовка 8	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.  Знать технику выполнения упражнений	контролировать свою деятельность по результату.  Контроль и самоконтроль	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовать совместные осуществл судейство соревнования акробатике
78			легкая атлетика 10	Баскетбол 2	Плавание 3	Футбол 4	
79	Волейбол Техника и тактика игры.	Взаимодействие игроков в нападении	Знать правила игры и судейство	развивать новые виды деятельности	уметь вести дискуссию, обсуждать	творчески применять получен-	Моделирование технику иг

	Сочетание приёмов Развитие координационных способностей		игры в волейбол	и формы сотрудничества.	содержание и результаты совместной деятельности.	ные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	действий и, варьируя зависимость ситуаций и возникающ время игры
80-81	Развитие координационных способностей в гимнастике	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса	Знать технику упражнений и уметь выполнять упражнения	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</b>	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовать совместные гимнастические упражнения, судейство соревнований

		лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.					
82 - 83	Преодоление препятствий	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовке ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге .Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.	Знать: правила соревнований по видам легкой атлетики; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделирование техники игровых действий и ситуаций, варьирование параметров ситуаций и возникающих в процессе время игры
84	Тактика свободного нападения в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения	Описывать технические и тактические действия в защите	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной	Формирование положительных отношений учащихся к за-	Моделирование техники игровых действий и ситуаций, варьирование

		мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: передач мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – бросок одной или двумя руками с места; передачи мяча – ведение – удары мяча по воротам Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	и нападении; осваивать их самостоятельно	по результату	деятельности.	нениям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве	зависимост ситуаций и возникающ время игры
85	Развитие выносливости в беге(кросс)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Знать технику передвижений в беге и прыжках	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ориентиро разнообраз способов р задач
86	Освоение техники игры в футбол	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые	Личные действия и командные взаимодействия	уметь контролировать свою деятельность	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе	творчески применять полученные знания в само-	уметь объяс правила иг футбол

		упражнения. Сочетание приемов: передача мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – удар мяча левой и правой с места; передача– ведение – удар мяча по воротам с расстояния 7- 9м Тактика свободного нападения . Учебная		по результату, сохранять заданную цель.	индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	стоятельных занятиях физической культурой	уметь выпо игровые за
87	развитие выносливости в беге (кросс)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м(1500м)		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь объя правила иг Баскетбол уметь выпо игровые за
88	развитие выносливости в плавании	ору плавание отрезков по 3раза по 20 м плавание без помощи ног 3по20м		уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	уметь самостояте осуществл судейство баскетбол; уметь прим

					уважительное и толерантное отношение друг к другу.	воспитание самостоятельности и личной ответственности	жесты судьи
89	Гладкий бег в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь самостоятельно осуществлять судейство по баскетболу; уметь применять жесты судьи
90	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после		выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать ловлю мяча отскоком; шот; бросок;

		ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра					
91	Финальное усилие. Эстафеты в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	Уметь выполнять спец разминку баскетбольной штрафной
92	ведение и передача мяча в футболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: передача мяча-ведение мяча-удар по воротам Выбивание мяча. Учебная игра	Знать и описывать технику по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само-коррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Демонстрировать технику ведения мяча при в
93	Развитие скоростных способностей в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с ускорением 3 по 50 м. Бег 60м на	Знать: технические и тактические действия в защите и нападении, правила судейства	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, про к собеседнику внимание, интерес и	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой,	Демонстрировать технику броска по кольцу после ведения, броска по кольцу в пр



		результат.			уважение являть к	накопление необходимых знаний,	
94	Развитие скоростной выносливости в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учебная игра. Пробегания отрезков 30 м (60) 5-6 раз	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; 60м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное
95	Совершенствование техники прыжка в длину	ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину через скакалку-3-4раза, с полного разбега на результат.	Знать тактику бега на средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное
96	развитие выносливости в плавании	Ору плавание отрезков по 3 по 20 м плавание без помощи ног 3по20м	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по	выполнять малого мяча разбега на дальность, демонстрировать финальное

						физической культуре	
97	Совершенствование техники метания мяча	ОРУ в движении. Имитация метания мяча. Метания мяча на результат .Первенство класса.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»	формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Применять упражнения развития физически
98	проверка выносливости в беге 2000 м  метания мяча	ОРУ Медленный бег Специально-беговые упражнения ОРУ Ускорения упражнения легкоатлета  Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно  Метание на результат 3 попытки	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия,	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности	Выбирать индивидуальную режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС
99	Преодоление препятствий в беге	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением	Знать особенности бега по пересечённой местности	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи,	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры	Выбирать индивидуальную режим физической нагрузки,

		горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега -2,5км, д-2км.		по результату.	проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	ры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	контролирует по ЧСС
100	Тактика свободного нападения в футболе	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений футболиста Передачи мяча в парах Ведение мяча Удары по воротам	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый контроль.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	Уметь вып передачу н Бить по мя движения
101	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги выполнение бега по	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстри технику бе средние ди Прыжка в , разбега

		пересечённой местности 3км с общего старта					
102	Метание мяча Бег 60м на результат	Самостоятельная разминка упражнения бегуна и метателя Пробегание дистанции 2 попытки Метание мяча от 3 до 6 попыток	Знать и описывать тактику выполнения бега на короткие дистанции уметь метать мяч, как и места так и с разбега	формировать способность к преодолению препятствий и само-коррекции.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Выбирать индивидуальную режим физнагрузки, контролировать по ЧСС
103	развитие выносливости в футболе	Комплексное повторение обще развивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее соответствии с требованиями	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Выбирать индивидуальную режим физнагрузки, контролировать по ЧСС
104	развитие выносливости легкая атлетика	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых	Знать цель проведения Президентских состязаний;	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих	уметь демонстрировать контроль упражнения Президентских состязаний

		упражнений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат			физических упражнений	решений;	
105	плавание	Обсуждение инструкций по технике безопасности при занятиях плаванием; правил поведения на воде. Личная гигиена пловца; коллективное проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений пловца на суше, выполнение спец упражнений пловца; сухая	Знать правила техники безопасности при занятиях плаванием	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	проявлять интерес к новому учебному материалу	Выполнять инструкции безопасности в занятиях плаванием. Уметь самостоятельно выполнять упражнения перед занятиями плаванием

		тренировка.					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№п	Наименование тем разделов	Всего часов
1	Легкая атлетика	21/5
2	Плавание	12/5
3	Футбол	11/5
4	Кроссовая подготовка	14/5
5	Баскетбол	21/5
6	Волейбол	10/5
7	Гимнастика	16/5
	Итого	105/35впм

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

**Легкая атлетика 11 плавание 3 кроссовая подготовка 6 футбол 7**

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД				Межпредметные результаты
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные	
1	Инструктаж	Первичный	Знать и понимать	формирова	Формировать	Формирован	Объяснять,	Физика,

	по охране труда.	инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении . Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	ть умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	ие положительные отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	математика, ОБЖ
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения	уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;	Физиология, Физика, математика,



		различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).						
3	Развитие скоростных способностей. футбол	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения Ведение мяча с изменением направления. Техника передвижений	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физиология, психология, Физика, математика,
4 5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие	Физиология, Физика, математика,

		старта в гору 2-3 х 20 – 30 метров.		контроль.		тестовых упражнений по физической культуре		
6	.футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике	Физиология, Физика, математика, гигиена
7	Развитие скоростных способностей.  Легкая атлетика выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей,	Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Физиология, Физика, математика, химия

		прямой и с изменением направления .Учебная игра.				развитие навыков со- трудничеств а, умения не создавать конфликты		
8	Развитие скоростной выносливости в плавании	комплекс упражнения пловца.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходим ые корректив ы в двигательн ое действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно- познаватель ный интерес к учебному материалу	ориентироватьс я в разнообразии способов решения поставленной задачи	Физика, математика, химия
9	Развитие скоростно- силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	выявлять и устранять характерны е ошибки в процессе освоения	взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетически х упражнений	ориентирова ться на понимание причин успеха в учебной деятельност и, самоанализ и контроль результата	оценивать правильность выполнения учебных задач	Физиология Физика, математика,

		расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.						
10	Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Обж, Физиология Физика, математика,

		расстояния 6 – 8 м.						
11	Метание мяча на дальность. Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты . Учебная игра	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика
12	Передвижения в футболе	Техника передвижения без мяча и с мячом Упражнения для разучивания техники .Передача и ведение мяча	Описывать технику ведения и передач мяча, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика
13	Разучивание техники передвижения шагом и	ОРУ в движении. Специальные беговые	демонстрировать технику передвижения;	соблюдать правила безопасности,	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Развитие мотивов учебной деятельности	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно	История, Физиология Физика,

	бегом	упражнения. Преодоление полосы препятствий Учебная игра в футбол		планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	и и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	выполнять упражнения на развитие физических качеств	математика
14	Техника передвижений в беге на средние дистанции в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Знать, как выполнять передачи на близкое и среднее расстояние	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий	Физиология Физика, математика

		наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.						
15	Развитие выносливости в футболе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты Учебная игра	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, передвижение шагом и бегом	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Проявлять интерес к изучаемому материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на групп е	Физиология Физика, математика
16	Развитие скоростной выносливости В легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. после двух старта в гору. шагов;	Знать, как выполняются изученные технические приёмы;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство	история Физиология Физика, математика
17	плавание	ОРУ после	Знать:	оценивать	взаимодействовать	владеть	самостоятельно	ОБЖ

		двух шагов; в движении. СУ. Специальные упражнения пловца; повороты	как, выполнять изученные технические приемы применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	правильность выполнения действий	ь со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	планировать пути достижения целей	Физика, математика
18	Передвижения в футболе	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в парах; совершенствование технических приёмов: ведение – передача-удар	Знать: правила игры в футболе; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов	Физика, математика



		по воротам						
19	развитие выносливости кроссовая подготовка	совершенствование изученных приёмов в ходьбе и беге по пересеченной местности «Основные причины травматизма».	Использовать рациональный способ передвижения обосновать его правильность	контролировать свои действия и действия соперника	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	ОБЖ Физика, математика
20	развитие выносливости кроссовая подготовка	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спец разминка чередование бега и ходьбы от 1000 до 2000 м Линейная эстафета с	Описывать технические и тактические действия при выполнении задания; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	ОБЖ Физика, математика

		отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».						
21	кроссовая подготовка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижение по кроссовой дистанции	Знать технику безопасности на уроках кроссовой подготовке  Знать, как передвигаться по мокрому и скользкому грунту, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Информатика, история, Физика, математика
22	<i>кроссовая подготовка</i>	Упражнения	Знать, как передвигаться в гору и под гору, правильно выполнять	Освоение начальных	Участвовать в	Формирование положительного	Формирование положительного отношения	Физика, математика

		для разучивания техники спортивной ходьбы. Смешанное передвижение по кроссовой дистанции.	технические действия	форм познавательной и личностной рефлексии.	диалоге на уроке	отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	
23	<b>футбол</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения с мячом и без мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Знать, как использовать тактические действия в игре в футболе	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Информатика, Физика, математика

24	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. Обучение техники кроссового бега. Сведения об оптимальном темпе и длине шага и практические упражнения. Смешанное передвижение с увеличением продолжительности бега м. 5 к.м. д 4 к.м. без учета времени и	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в беге по дистанции	умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,	уметь играть в волейбол по правилам, правильно выполнять <b>технические и тактические действия</b>	Экология, ОБЖ Физика, математика
25	<b>плавание</b>	ОРУ в движении. Специальные упражнения пловца	Знать как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга	Осознание важности физического развития.	ОБЖ Физика, математика

			значениями.	объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.		здоровья (рост, масса тела и др.)		
26	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Описывать технические действия и тактические приёмы в беге по дистанции	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Общая биология Физика, математика
27	<b>футбол</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Физика, математика

		сериями .Передвижения , остановки и повороты Учебная игра  Баскетбол 11	Плавание 3	знаний и имеющего опыта.		нравственных норм.		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в	Знать технику безопасности на уроках баскетбола; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетич-	уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений	Физиология Физика, математика

		баскетбол. Правила игры в баскетбол.				ческих потребностей, ценностей		
29	Стойка баскетболиста	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;	Гигиена. Физика, математика
30	Передача мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Знать как использовать упражнения ритмической	формировать умение сохранять заданную	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной	Уметь анализировать технику изученных	Физиология Физика, математика

		Комплекс ОРУ – на осанку .Передача мяча над собой Передача мяча над собой и партнеру. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	гимнастики в различных формах занятий физической культурой	цель, контролировать свою деятельность по результату		ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	элементов акробатики; составлять из них связки	
31	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Чётко выполнять строевые приёмы, описывать технику акробатических элементов	Физиология Физика, математика
32	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с	Знать технику выполнения броска мяча в кольцо с близкого расстояния ведения мяча левой и правой рукой	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах	Физиология Физика, математика



		места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей		
33	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать технику ведения мяча положения рук при ловле мяча	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика

						совершенство		
34	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в	Знать правила страховки	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	Математика, физика

		прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам						
35	Передача и подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и Интернете по развитию физических качеств	Физиология Физика, математика
36	Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и	История Физика, математика

		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уважительно относиться к товарищам и учителю	собственном у здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости и к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	зачетных комбинаций на снарядах в целом	
37	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать способы плавания	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	<i>формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само-	<i>объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	Физика, математика, ОБЖ

						стоятельность и и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
38 - 39	Развитие кондиционных и координационных способностей  Развитие ловкости развитие быстроты	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» . Прыжки через скакалку на одной и двух ногах Передача мяча двумя от груди на месте и в движении ведение мяча левой и правой с остановкой Бросок мяча одной от груди двумя от груди на месте и в движении Учебная игра.	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и и личной ответственности за свои поступки, фор-	<i>уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	Физика, математика, физиология
40		ОРУ ускорения						

	Развитие быстроты	с остановками и прыжками Ведение мяча с обводкой стоек Передача и ловля мяча двумя. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра по упрощенным п				мирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационн	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	Мотивировать <i>соблюдение инструкции техники безопасности</i>	Физика, математика, физиология

		ых способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.						
42	Прием и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Прием и передача мяча двумя прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	<i>уметь показать приемы борьбы за выгодное положение</i>	Физика, математика, ОБЖ
43	Передвижение в стойке остановки передачи мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты приема и передачи мяча над собой передачи после перемещений	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его	уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	Физика, математика, физиология

		Тоже через сетку Подвижная игра «Борьба за мяч».			конфликтные ситуации	органичном единстве и разнообразии природы.		
44	Передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физика, музыка; математика, ОБЖ
45	Подача мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подача мяча поперек площадки подача мяча с 6-7 метров от сетки подача мяча Передача мяча в парах		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физиология Физика, математика



		снизу и сверху Учебная игра по упрощенным правилам				поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
46	Подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать, как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика, история спорта
47	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя после перемещения Нападающий удар подача	Знать как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само-	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	обж Физика, математика

		мяча Учебная игра.				стоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
48	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать как проводится судейство соревнований по плаванию	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика
		Гимнастика 16	Плавание 3	Баскетбол 8	Волейбол 3			
49 - 50	СУ. Основы знаний По гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на	Знать технику безопасности на уроках гимнастики действия при - возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременным и ходами	Физика, математика ОБЖ

		гибкость. Упражнения с внешним сопротивление м – с гантелями.						
51	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивление м защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать правила проведения занятий по баскетболу	формирова ть умение самостояте льно выделять и формули- ровать познавател ьную цель.	добывать недо- стающую информацию с помощью ин- формационных технологий, вопро сов,	развитие самостоятел ьности и личной ответственн ости за свои поступки; формирован ие эстети- ческих потребносте й, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом	Физика, математика
52	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с	Знать технику выполнение	формирова ть ситуа-	уметь слушать и слышать друг	Формирован ие умений в	уметь выполнять	Физика, математика

		гимнастически скалками. Комплекс упражнения Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку	строевых приёмов повороты .	цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	специальные упражнения в акробатике	ОБЖ
53	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнение поворотов и передвижений в плавании.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь выполнять специальные упражнения в плавании моделировать передвижение в плавании	Физика, математика ОБЖ
54	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастически	Знать технику выполнение строевых приёмов	осознавать себя как личность,	сохранять доброджелательное отношение друг к	Развитие мотивов учебной	уметь проходить заданную	Физика, математика ОБЖ

		<p>ми скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы;</p>	<p>акробатических упражнений</p>	<p>способную к преодолению препятствий и самокоррекцию.</p>	<p>другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>	<p>дистанцию попеременным двух шажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта</p>	
--	--	---	----------------------------------	---	---	---	---	--

		<p>подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>						
55	Ведение мяча в баскетболе	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом</p>	<p>Знать, как выполняется правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>уметь выполнять упражнения на брусьях</p>	<p>Физика, математика</p>

		по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».						
56	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения	Знать, как выполнять правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь выполнять упр на брусьях	Физика, математика, обж

		<p>для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат</p>						
57	Ловля и передача мяча в баскетболе	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками</p>	<p>Знать правила игры; технику выполнения передач мяча и бросков в кольцо</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>Уметь применять изученные приемы знать особенности выполнения каждого</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>



		от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.						
58	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать, как выполняется переход с одного вида плавания на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	Моделировать способы передвижения, регулировать скорость передвижения	Физиология Физика, математика
59	Развитие скоростно-силовых	ОРУ, СУ..Специальные беговые	Знать, как выполняется приземление при	уметь адекватно понимать	уметь логически грамотно излагать,	Развитие умения максимально	Владеть способам страховки и	Физиология Физика, математика

60	способностей в гимнастике	<p>упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастическо й скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.</p>	прыжке через козла сгибать –разгибать руки в упоре лежа	оценку взрослого и сверстнико в.	аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	само страховки при выполнении упражнений на снарядах	
61	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	знать правила игры в баскетбол технику передач и технику броска мяча в кольцо	формировать умение самостоятельно выделять и формули-	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям	Моделировать способы броска мяча в кольцо с близкого расстояния	Физика, математика

		<p>без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>		<p>ровать познавательную цель.</p>	<p>посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p>	<p>физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в</p>		
62 63	<p>Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике</p>	<p>СУ Специальные беговые упражнения. круговая тренировка (гантели, мячи, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.) упражнения в висе и упоре. Опорный</p>	<p>Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных</p>	<p>Моделировать способы передвижения при преодолении полосы препятствий</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>

		прыжок.				занятиях физической культурой		
64	Нападение быстрым прорывом в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	оценивать свои физические возможности при выполнении упражнений баскетболиста	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника в	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь выполнять правильное Моделировать способы передвижения с мячом и сочетании приемов	Физиология Физика, математика
65	развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка ( скакалка, гантели, мячи, гимнастическая скамейка и	<b>Знать, как влияет упражнения на организм человека</b>	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника в	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении	Моделировать способы передвижения и выполнение упражнений в полосе препятствий	Физика, химия математика обж

		стенка.) Акробатические упражнения.				тестовых упражнений по гимнастике		
66	Развитие кондиционных и координационных способностей. гимнастика	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Упражнения в висе и упоре	Знать технику выполнения упражнений	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</b>	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей обстановки	Физиология, Психология, Физика, математик
67	Стойка и передвижения в волейболе	ОРУ. СУ. Правила игры. Имитация верхней передачи. Верхняя передача с собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. Игра перестрелка.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательных	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях	Физика, математик

						льной деятельност и		
68	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельнос ти и формы сотрудниче ства.	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжела тельной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельност и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающи х,	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Литература, Физика, математика Физиология,
69	Нападающий удар (н/у.) в волейболе	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационн ых способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формирова ть умение самостояте льно выделять и формули ровать познавател ьную цель.	эффективно со трудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновы вать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявления доброжелате льности и отзывчивост и к людям, имеющим ограниченн ые возмож ности и нарушения в состоянии здоровья	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика, Литература,

		сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.						
70	Развитие координационных способностей в баскетболе	ОРУ на месте Ведение мяча в усложненных ситуациях. Ведение двух мячей одновременно.. Учебная игра.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,

						знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
71	Тактика игры в волейболе	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика
72	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Знать технику ведения мяча остановок передач	уметь контролировать свою	использовать и излагать ранее изученное	умение обобщать, ана-	Уметь демонстрировать нижнюю	Физика, математика Литература,



	в баскетболе	беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.		деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	подачу и приём после подачи в двусторонней игре.	
73 74	СУ. Основы знаний по гимнастике	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика
75	Бросок мяча в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и	Усвоить тактические действия: в нападении и защите	видеть указанную ошибку и	уметь логически грамотно излагать,	умение обобщать, ана-	Моделировать технику игровых	Физика, математика Литература,

		передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	по системе «углом вперед» и игры в три передачи	исправлять ее с соответствии с требованиями	аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	
76 - 77	Гимнастика Комплекс упражнений в акробатике опорный прыжок через козла	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.  Знать технику выполнения упражнений	контролировать свою деятельность по результату.  Контроль и самоконтроль	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия, осуществлять судейство соревнований по акробатике	Физика, математика, психология
78								

		акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Кроссовая подготовка 8	Легкая атлетика 10	ль  Баскетбол 2	Плавание 3	Футбол 4		
79	Волейбол Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие координационных способностей	Взаимодействие игроков в нападении	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,
80 - 81	Развитие координационных способностей в гимнастике	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине:	Знать технику упражнений и уметь выполнять упражнения	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия гимнастикой, осуществлять судейство соревнований	Физика, математика

		<p>переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на</p>		результату				
--	--	---	--	------------	--	--	--	--

		верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.						
82 - 83	Преодоление препятствий	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовке ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальны х и вертикальных препятствий наступанием, перешагивание м и прыжком в шаге .Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-	Знать: правила соревнований по видам легкой атлети; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	взаимодейс твовать со сверстника ми в процессе выполнени я и освоения техники игровых приемов и действий	уметь вести дис куссию, обсуждать содержание и ре зультаты совместной деятельности.	выполнять двигательны е действия из базовых видов спорта, использоват ь их в игровой и соревновате льной деятельност и	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		2,5км, д-2км.						
84	Тактика свободного нападения в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: передач мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – бросок одной или двумя руками с места; передачи мяча – ведение – удары мяча по воротам Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

85	Развитие выносливости в беге(кросс)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Знать технику передвижений в беге и прыжках	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Физика, математика
86	Освоение техники игры в футбол	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Сочетание приемов: передача мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – удар	Личные действия и командные взаимодействия	уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь объяснять правила игры в футбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика

		мяча левой и правой с места; передача – ведение – удар мяча по воротам с расстояния 7-9м Тактика свободного нападения . Учебная						
87	развитие выносливости в беге (кросс)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м(1500м)		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика
88	развитие выносливости в плавании	ору плавание отрезков по 3раза по 20 м		уметь самостоятельно	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя	развитие навыков сотрудничества	уметь самостоятельно осуществлять	Физика, математика



		плавание без по мощи ног 3по20м		выделять и формировать познавательную цель,	инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности	судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	
89	Гладкий бег в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м без учета времени. История отечественного спорта.		искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика
90	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты		выделять и формировать познавательную цель, искать и	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески	Уметь демонстрировать ;ловлю мяча с полу отскока; штрафной бросок;	Физика, математика

	<p>ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная</p>		<p>выделять необходимую информацию;</p>	<p>задачами.</p>	<p>применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>		
--	---	--	---	------------------	--	--	--

		игра						
91	Финальное усилие. Эстафеты в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	Уметь выполнять спец разминку баскетболиста, штрафной бросок	Физика, математика
92	ведение и передача мяча в футболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: передача мяча-ведение мяча-удар по воротам Выбивание мяча. Учебная игра	Знать и описывать технику по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Демонстрировать технику выбивания мяча при ведении	Физика, математика психология

						представлений о нравственных нормах		
93	Развитие скоростных способностей в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с ускорением 3 по 50 м. Бег 60м на результат.	Знать: технические и тактические действия в защите и нападении, правила судейства	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, про к собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	Демонстрировать технику бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке;	Физика, математика
94	Развитие скоростной выносливости в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учебная игра. Пробегания отрезков 30 м (60) 5-6 раз	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; 60м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физика, математика
95	Совершенство	ОРУ в движении.	Знать тактику бега на средние	уметь адекватно	использовать и излагать ранее	Развитие мотивов	уметь демонстриро-	Физика, математика

	вание техники прыжка в длину	Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину через скакалку-3-4раза, с полного разбега на результат.	дистанции	понимать оценку взрослого и сверстников	изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	учебной деятельностью, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	вать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	
96	развитие выносливости в плавании	Ору плавание отрезков по 3 по 20 м плавание без помощи ног 3по20м	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,	Физика, математика
97	Совершенство вание техники метания мяча	ОРУ в движении. Имитация метания мяча.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов	формировать способность к	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельностью	Применять беговые упражнения для развития	Физика, математика

		Метания мяча на результат. Первенство класса.	разбега. способом «перешагивание»	преодоление препятствий и самокоррекции	соответствии с поставленными задачами.	и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	физических качеств	
98	проверка выносливости в беге 2000 м  метания мяча	ОРУ Медленный бег Специально-беговые упражнения ОРУ Ускорения упражнения легкоатлета  Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно  Метание на результат 3 попытки	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия,	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика Литеринформ
99	Преодоление	ОРУ в	Знать особенности	уметь	уметь слушать и	Формирован	Выбирать	география

	препятствий в беге	движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.	бега по пересечённой местности	сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	ие умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	
100	Тактика свободного нападения в футболе	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений футболиста Передачи мяча в парах Ведение мяча Удары по	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый контроль.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современны	Уметь выполнять передачу на месте Бить по мячу в движении	Физика, математика география

		воротам				х оздоровительных систем,		
10 1	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции Прыжка в длину с разбега	Физика, математика география
10 2	Метание мяча Бег 60м на результат	Самостоятельная разминка упражнения бегуна и метателя Пробегание дистанции 2 попытки Метание мяча	Знать и описывать тактику выполнения бега на короткие дистанции уметь метать мяч как и места так и с разбега	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	География



		от 3 до 6 попыток			собственное мнение	выполнении тестовых упражнений по физической культуре		
103	развитие выносливости в футболе	Комплексное повторение обще развивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее соответствии с требованиями	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика информатика
104	развитие выносливости легкая атлетика	Самостоятельная разминка; самостоятельно выполнение специальных беговых упраж-	Знать цель проведения Президентских состязаний;	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	развитие навыков сотрудничества, умения находить ком-	уметь демонстрировать контрольные упражнения Президентских	Физика, математика

		нений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат			физических упражнений	промиссы при принятии общих решений;	состязаний;	
10 5	плавание	Обсуждение инструкций по технике безопасности при занятиях плаванием; правил поведения на воде. Личная гигиена пловца; коллективное проведение и корректировка выполнения	Знать правила техники безопасности при занятиях плаванием	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных состояний.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	проявлять интерес к новому учебному материалу	Выполнять инструкции техники безопасности при занятиях плаванием Уметь самостоятельно выполнять разминку перед занятиями плаванием	Информатика, литература

		об- щеразвивающи х упражнений пловца на суше ,выполнение спец упражнений пловца; сухая тренировка.						

### Тематическое планирование 8 кл

	Наименование тем разделов	Всего часов
1	Легкая атлетика	21/5
2	Плавание	12/5
3	Футбол	11/5
4	Кроссовая подготовка	14/5
5	Баскетбол	21/5
6	Волейбол	10/5
7	Гимнастика	16/5
	Итого	105/35

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8классов – 3 часа в неделю.**

Легкая атлетика 11 плавание 3 кроссовая подготовка 6 футбол 7

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД				Межпредметные результаты
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные	
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении . Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	Физика, математика, ОБЖ
2	Развитие скоростных	Комплекс ОРУ.	Знать правила выполнения специальных беговых	формировать умение	формировать навыки и	Развитие мотивов	уметь показать технику	Физиология, Физика,

	способностей. Стартовый разгон	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	учебной деятельности, формирование личностного смысла учения	выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;	математика,
3	Развитие скоростных способностей. футбол	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Ведение мяча с изменением направления. Техника	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физиология, психология, Физика, математика,

		передвижений				процессе занятий физической культурой		
4 5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, продемонстрировать стартовый разгон и финальное усилие	Физиология, Физика, математика,
6	.футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности и, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества	Уметь: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по	Физиология, Физика, математика, гигиена

		направления .Учебная игра.				а, умения не создавать конфликты	л/атлетике	
7	Развитие скоростных способностей.  Легкая атлетика выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Физиология, Физика, математика, химия
8	Развитие скоростной выносливости в плавании	комплекс упражнения пловца.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Физика, математика, химия
9	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с теннисным мячом комплекс.	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;	выявлять и устранять характерные ошибки в	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	ориентироваться на понимание причин	оценивать правильность выполнения учебных задач	Физиология Физика, математика,

	Легкая атлетика	<p>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.</p>	<p>демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов</p>	<p>процессе освоения</p>	<p>освоения легкоатлетических упражнений</p>	<p>успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата</p>		
10	<p>Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-</p>	<p>Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции</p>	<p>соблюдать правила безопасности, планировать свои действия</p>	<p>формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных</p>	<p>Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью,</p>	<p>Обж, Физиология Физика, математика,</p>



		<p>силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.</p>				упражнений	демонстрировать финальное усилие	
11	<p>Метание мяча на дальность. Легкая атлетика</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты . Учебная игра</p>	<p>применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития</p>	<p>оценивать правильность выполнения действий</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся</p>	<p>ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль</p>	<p>владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Физика, математика</p>

12	Передвижения в футболе	Техника передвижения без мяча и с мячом Упражнения для разучивания техники .Передача и ведение мяча	Описывать технику ведения и передач мяча, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика
13	Разучивание техники передвижения шагом и бегом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий Учебная игра в футбол	демонстрировать технику передвижения;	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоров-	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	История, Физиология Физика, математика

						вительные и спортивные мероприятия		
14	Техника передвижений в беге на средние дистанции в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Знать, как выполнять передачи на близкое и среднее расстояние	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий	Физиология Физика, математика
15	Развитие выносливости в футболе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты. Учебная игра	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, передвижение шагом и бегом	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Проявлять интерес к изучаемому материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на групп е	Физиология Физика, математика

16	Развитие скоростной выносливости В легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. после двух старта в гору. шагов;	Знать, как выполняются изученные технические приёмы;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство	история Физиология Физика, математика
17	плавание	ОРУ после двух шагов; в движении. СУ. Специальные упражнения пловца; повороты	Знать: как, выполнять изученные технические приемы применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей	ОБЖ Физика, математика
18	Передвижения в футболе	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной	Знать: правила игры в футболе; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов	Физика, математика

		нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в парах; совершенствование технических приёмов: ведение – передача-удар по воротам				в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия		
19	развитие выносливости кроссовая подготовка	совершенствование изученных приёмов в ходьбе и беге по пересеченной местности «Основные причины травматизма».	Использовать рациональный способ передвижения обосновать его правильность	контролировать свои действия и действия соперника	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	ОБЖ Физика, математика
20	развитие выносливости кроссовая подготовка	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний	Описывать технические и тактические действия при выполнении задания; осваивать их	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	ОБЖ Физика, математика

		(понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спец разминка чередование бега и ходьбы от 1000 до 2000 м Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».	самостоятельно	и условиями её реализации				
21	кроссовая подготовка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Передвижение по кроссовой дистанции	Знать технику безопасности на уроках кроссовой подготовке  Знать, как передвигаться по мокрому и скользкому грунту, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Информатика, история, Физика, математика

						обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
22	<b>кроссовая подготовка</b>	Упражнения для разучивания техники спортивной ходьбы. Смешанное передвижение по кроссовой дистанции.	Знать, как передвигаться в гору и под гору, правильно выполнять технические действия	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Участвовать в диалоге на уроке	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Физика, математика
23	<b>футбол</b>	ОРУ в движении. Специальные	Знать, как использовать тактические действия в игре в футболе	Отвечать на вопросы учителя,	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно	Формирование чувства гордости за	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Информатика, Физика, математика

		<p>беговые упражнения. Передвижения с мячом и без мяча. Эстафеты с ведением мяча.</p>		<p>находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>относиться к другой точке зрения.</p>	<p>свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p>		
24	<b>кроссовая подготовка</b>	<p>ОРУ в движении. Обучение техники кроссового бега. Сведения об оптимальном темпе и длине шага и практические упражнения. Смешанное передвижение с увеличением продолжительности бега м. 5 к.м. д 4 к.м. без учета</p>	<p>Знать, как применять изученную технику и тактические действия в беге по дистанции</p>	<p>умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями</p>	<p>уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,</p>	<p>уметь играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические и тактические действия</p>	<p>Экология, ОБЖ Физика, математика</p>



		времени и						
25	<i>плавание</i>	ОРУ в движении. Специальные упражнения пловца	Знать, как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	Используй вание знаково- символиче ских средств представле ния информаци и для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практическ их задач.	Совершенствова ние навыков контролировать свое физическое состояние	Формирован ие навыка систематиче ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	Осознание важности физического развития.	ОБЖ Физика, математика
26	<i>кроссовая подготовка</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальны х и вертикальных препятствий наступанием,	Описывать технические действия и тактические приёмы в беге по дистанции	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательны е действия из базовых видов спорта, использоват ь их в игровой и	уметь ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач	Общая биология Физика, математика

		перешагивание и прыжком в шаге.				соревновательной деятельности		
27	<b>футбол</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Передвижения, остановки и повороты Учебная игра  Баскетбол 11	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Плавание 3	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Волейбол 7	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Физика, математика
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке	Знать технику безопасности на уроках баскетбола; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать	Физиология Физика, математика

		приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	результату.	группе с узкой специализацией, точно выразить свои мысли в соответствии с поставленными задачами	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений	
29	Стойка баскетболиста	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без	Знать, как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;	Гигиена. Физика, математика

		сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.						
30	Передача мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку .Передача мяча над собой Передача мяча над собой и партнеру. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Знать как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь анализировать технику изученных элементов акробатики; составлять из них связки	Физиология Физика, математика
31	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	Чётко выполнять строевые приёмы, описывать технику акробатических элементов	Физиология Физика, математика

32	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать технику выполнения броска мяча в кольцо с близкого расстояния ведения мяча левой и правой рукой	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах	Физиология Физика, математика
33	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры. беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование	Знать технику ведения мяча положения рук при ловле мяча	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познаватель	устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям, накопление необходимых	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на	История Физика, математика

		передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»		ьную цель.		х знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	снарядах в целом	
34	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Знать правила страховки	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	Математика, физика

		<p>Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;</p> <p>Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам</p>						
35	Передача и подача мяча	<p>ОРУ с мячом. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Передача мяча парах. передача</p>	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции и эмоциональных и функциональных	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах	находить нужную информацию в учебнике и Интернете по развитию физических	Физиология Физика, математика

		мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.		циональн х состояний.		успешной учебы и социализаци и.	качеств	
36	Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика
37	плавание	комплекс упражнения	Знать способы плавания	формировать умение адекватно	<i>формировать навыки и</i>	Развитие мотивов	<i>объяснять, для чего нужно</i>	Физика, математика,



		пловца.		понимать оценку взрослого и сверстников.	<i>способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации</i>	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	ОБЖ
38 - 39	Развитие кондиционных и координационных способностей	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах Передача мяча двумя от	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	<i>уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на</i>	Физика, математика, физиология

40	<p>Развитие ловкости развитие быстроты</p> <p>Развитие быстроты</p>	<p>грудь на месте и в движении ведение мяча левой и правой с остановкой Бросок мяча одной от груди двумя от груди на месте и в движении Учебная игра.</p> <p>ОРУ ускорения с остановками и прыжками Ведение мяча с обводкой стоек Передача и ловля мяча двумя. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра по упрощенным п</p>		силы и действия, а также действия товарищей		<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	снарядах	
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки в	Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты	Развитие мотивов учебной деятельности и	Мотивировать соблюдение инструкции техники безопасности	Физика, математика, физиология

	волейболе	упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	совместной деятельности	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,		
42	Прием и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Прием и передача мяча	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности и, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и	<i>уметь показать приёмы борьбы за выгодное положение</i>	Физика, математика, ОБЖ

		двумя Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.				взаимодейст вия в процессе занятий физической культурой		
43	Передвижени е в стойке остановки передачи мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты приема и передачи мяча передачи над собой передачи после перемещений Тоже через сетку Подвижная игра «Борьба за мяч».	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Формирован ие целостного, социально ориентирова нного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообрази и природы.	уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	Физика, математика, ф изиология
44	Передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт са- морегуляции эмоциональн ых и функ- циональных состояний.	точно форму- лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелатель ности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков со- трудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физика, музыка; математика, ОБЖ

		капитану»						
45	Подача мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. подача мяча поперек площадки подача мяча с 6-7 метров от сетки подача мяча Передача мяча в парах снизу и сверху Учебная игра по упрощенным правилам		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физиология Физика, математика
46	Подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. подача мяча поперек площадки и	Знать как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика, история спорта



49 - 50	СУ. Основы знаний По гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики действия при - возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременным и ходами	Физика, математика ОБЖ
51	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча	Знать правила проведения занятий по баскетболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей,	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом	Физика, математика

		двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				ценностей;		
52	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнения Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнения строевых приёмов повороты .	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом	Физика, математика ОБЖ
53	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения поворотов и передвижений в	формировать умение самостоятельно	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и	принятие и освоение социальной роли;	уметь выполнять специальные упражнения в	Физика, математика ОБЖ



			плавании.	выделять и формулировать познавательную цель.	результаты совместной деятельности.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	плавании моделировать передвижение в плавании	
54	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и	Знать технику выполнения строевых приёмов акробатических упражнений	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физ-	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двух шажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта	Физика, математика ОБЖ

		<p>перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>				культурно-оздоровительные и спортивные мероприятия		
55	Ведение мяча в баскетболе	Упражнения для рук и	Знать, как выполняется правила	уметь адекватно	устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов	уметь проходить за-	Физика, математика

		<p>плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p>	<p>самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>учебной деятельностью, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>данную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта</p>	
56	Развитие силовых способностей	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса</p>	<p>Знать, как выполнять правила самостоятельного выполнения</p>	<p>осознавать себя как личность, способную</p>	<p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу,</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>уметь проходить заданную дистанцию</p>	<p>Физика, математика, обж</p>

		<p>(юноши), из виса лежа (девушки).  Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p>	<p>упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>устанавливать рабочие отношения,</p>	<p>и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>попеременным и одновременным двух шажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника.</p>	
57	<p>Ловля и передача мяча в баскетболе</p>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные</p>	<p>Знать, правила игры; технику выполнения передач мяча и бросков в</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Уметь применять изученные приемы знать</p>	<p>Физиология  Физика,  математика</p>

		<p>беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	кольцо	взрослого и сверстников	товарищу при выполнении физических упражнений	и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	особенности выполнения каждого	
58	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать, как выполняется переход с одного вида плавания на другой; о реакции организма	формировать умение самостоятельно выделять и	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты	формирование личного смысла учения,	Моделировать способы передвижения регулировать скорость	Физиология Физика, математика

			на различные физические нагрузки.	формулировать познавательную цель.	совместной деятельности.	развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	передвижения	
59 - 60	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастическо	Знать, как выполняется приземление при прыжке через козла сгибать –разгибать руки в упоре лежа	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Владеть способам страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	Физиология Физика, математика

		й скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.						
61	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за	знать правила игры в баскетбол технику передач и технику броска мяча в кольцо	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов	Моделировать способы броска мяча в кольцо с близкого расстояния	Физика, математика

		мяч».						
62 63	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	СУ Специальные беговые упражнения. круговая тренировка (гантели ,мячи, скамейка гимнастическая , стенка гимнастическая .) упражнения в висе и упоре. Опорный прыжок.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения при преодолении полосы препятствий	Физиология Физика, математика
64	Нападение быстрым пррывом в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	оценивать свои физические возможности при выполнении упражнений баскетболиста	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника в	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выразить свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь выполнять правильное Моделировать способы передвижения с мячом и сочетании приемов	Физиология Физика, математика



		двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.						
65	развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка ( скакалка, гантели, мячи, гимнастическая скамейка и стенка.) Акробатические упражнения.	<b>Знать, как влияет упражнения на организм человека</b>	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по гимнастике	Моделировать способы передвижения и выполнение упражнений в полосе препятствий	Физика, химия математика обж
66	Развитие кондиционных и координационных способностей. гимнастика	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Упражнения в висе и упоре	Знать технику выполнения упражнений.	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по</b>	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей обстановки	Физиология, Психология, Физика, математик

				результату				
67	Стойка и передвижения в волейболе	ОРУ. СУ. Правила игры. Имитация верхней передачи. Верхняя передача с собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. Игра перестрелка.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях	Физика, математик
68	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих,	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Литература, Физика, математика Физиология,
69	Нападающий удар (н/у.) в волейболе	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятелно	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	проявления доброжелательности и отзывчивост	Моделировать технику игровых действий и	Физика, математика, Литература,

		<p>координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>		<p>выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>	<p>и к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>	
70	<p>Развитие координационных способностей в баскетболе</p>	<p>ОРУ на месте Ведение мяча в усложненных ситуациях. Ведение двух</p>	<p>Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и</p>	<p>владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов ,</p>	<p>Физика, математика Литература,</p>

		мячей одновременно.. Учебная игра.		форми- ровать познавател ьную цель, искать и выделять необходим ую информа- цию, осуществля ть конт- роль	собеседнику внимание, интерес и уважение.	осуществлят ь поиск информации по вопросам развития современны х оздо- ровительных систем, обобщать, анализиро- вать, творчески применять полученные знания в самостоятел ьных занятиях физической культурой	варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	
71	Тактика игры в волейболе	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	<b>уметь сохранят ь задан- ную цель, контроли ровать свою дея- тельность</b>	устанавливать ра- бочие отношения, оказывать посиль- ную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательны е действия из базовых видов спорта, использоват ь их в игровой и соревновате	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		ь по результату		льной деятельности		
72	Развитие скоростной выносливости в баскетболе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра.	Знать технику ведения мяча остановок передач	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать нижнюю подачу и приём после подачи в двусторонней игре.	Физика, математика Литература,
73 74	СУ. Основы знаний по гимнастике	Значение гимнастических упражнений для сохранения	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе	видеть указанную ошибку и исправлять	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке	умение обобщать, анализировать,	Моделировать технику игровых действий и	Физика, математика

		правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	«углом вперед»	ее в соответствии с требованиями	зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	
75	Бросок мяча в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения;	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» и игры в три передачи	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,

		б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».						
76 - 77	Гимнастика Комплекс упражнений в акробатике опорный прыжок через козла	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.  Знать технику выполнения упражнений  Легкая атлетика 10	контролировать свою деятельность по результату.  Контроль и самоконтроль	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия, осуществлять судейство соревнований по акробатике	Физика, математика психология
78		Кроссовая подготовка 8		Баскетбол 2	Плавание 3	Футбол 4		
79	Волейбол Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие координационных способностей	Взаимодействие игроков в нападении	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и	Физика, математика Литература,

						культурой	условий, возникающих во время игры	
80 -	Развитие координационных способностей в гимнастике	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в	Знать технику упражнений и уметь выполнять упражнения	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия гимнастикой, осуществлять судейство соревнований	Физика, математика
81								



		<p>висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>						
82 - 83	Преодоление препятствий	<p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовке ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением</p>	<p>Знать: правила соревнований о видах легкой атлетике; владеть основными приемами игры; выполнять специально подобранные упражнения</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>	<p>Физика, математика</p>

		горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. .Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.				и		
84	Тактика свободного нападения в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: передач мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Формирование положительных отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		передача мяча на месте – бросок одной или двумя руками с места; передачи мяча – ведение – удары мяча по воротам Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»				для достижения лично- значимых результатов в физическом совершенстве		
85	Развитие выносливости в беге(кросс)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Знать технику передвижений в беге и прыжках	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Физика, математика
86	Освоение техники игры	ОРУ с мячом. СУ.	Личные действия и командные	уметь контролиро	формировать навыки учебного	творчески применять	уметь объяснять	Физика, математика

	в футбол	Специальные игры, беговые упражнения. Сочетание приемов: передача мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – удар мяча левой и правой с места; передача– ведение – удар мяча по воротам с расстояния 7-9м Тактика свободного нападения . Учебная	взаимодействия	вать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	правила игры в футбол уметь выполнять игровые задания	
87	развитие выносливости в беге (кросс)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м(1500м)		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие	уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика

				новый уровень отношения к своим действиям		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
88	развитие выносливости в плавании	оруплавание отрезков по 3раза по 20 м плавание без по мощи ног 3по20м		уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика
89	Гладкий бег в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м -		искать и выделять необходимую информацию,	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь	Физика, математика

		без учета времени. История отечественного спорта.		осуществлять пошаговый и итоговый контроль		ь поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	применять жесты судьи	
90	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение –		выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать ;ловлю мяча с полу отскока; штрафной бросок;	Физика, математика

		бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра						
91	Финальное усилие. Эстафеты в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта	уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	Уметь выполнять спец разминку баскетболиста, штрафной бросок	Физика, математика
92	ведение и передача мяча	ОРУ в движении.	Знать и описывать технику по кольцу	адекватно оценивать свои	уметь обосновывать свою точку зрения и	Формирование умения	Демонстрировать технику	Физика, математика

	в футболе	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: передача мяча- ведение мяча- удар по воротам. Выбивание мяча. Учебная игра	после ведения, бросков по кольцу в прыжке	действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	доказывать собственное мнение.	находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	выбивания мяча при ведении	психология
93	Развитие скоростных способностей в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с ускорением 3 по 50 м. Бег 60м на результат.	Знать: технические и тактические действия в защите и нападении, правила судейства	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, про к собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	Демонстрировать технику бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке;	Физика, математика
94	Развитие скоростной выносливости в легкой	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; 60м	уметь адекватно понимать оценку	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе	Формирование умений в использовании	уметь демонстрировать бег с максимальной	Физика, математика



	атлетике	упражнения. «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учебная игра. Пробегания отрезков 30 м (60) 5-6 раз		взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	скоростью, продемонстрировать финальное усилие	
95	Совершенство вание техники прыжка в длину	ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину через скакалку-3-4раза, с полного разбега на результат.	Знать тактику бега на средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, продемонстрировать финальное усилие	Физика, математика
96	развитие выносливости в плавании	Ору, плавание отрезков по 3 по 20 м плавание без	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной	уметь сохранять заданную цель,	добывать недостающую информацию с помощью ин-	Развитие умения максимально проявлять	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность,	Физика, математика

		помощи ног 3по20м	ходьбы	контролировать свою деятельность по результату	формационных технологий	свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уметь демонстрировать финальное усилие,	
97	Совершенство вание техники метания мяча	ОРУ в движении. Имитация метания мяча. Метания мяча на результат, Первенство класса.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Физика, математика
98	проверка выносливости в беге 2000 м	ОРУ Медленный бег Специально-беговые	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и и	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать	Физика, математика Литер информ

	метания мяча	упражнения ОРУ Ускорения упражнения легкоатлета  Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Метание на результат 3 попытки	свои действия,	форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности	ь её по ЧСС	
99	Преодоление препятствий в беге	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Упражнения для повышения силы отталкивания при беге.	Знать особенности бега по пересечённой местности	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	география

		Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.						
100	Тактика свободного нападения в футболе	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений футболиста Передачи мяча в парах Ведение мяча Удары по воротам	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый контроль.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	Уметь выполнять передачу на месте Бить по мячу в движении	Физика, математика география
101	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги выполнение	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции Прыжка в длину с разбега	Физика, математика география

		бега по пересечённой местности 3км с общего старта						
10 2	Метание мяча Бег 60м на результат	Самостоятельная разминка упражнения бегуна и метателя Пробегание дистанции 2 попытки Метание мяча от 3 до 6 попыток	Знать и описывать тактику выполнения бега на короткие дистанции уметь метать мяч, как и места так и с разбега	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	География
10 3	развитие выносливости в футболе	Комплексное повторение обще развивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение совершенствование технических	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее соответствии с требованиями	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика информатика

		приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.				применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
10 4	развитие выносливости легкая атлетика	Самостоятельная разминка; самостоятельно выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат	Знать цель проведения Президентских состязаний;	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;	уметь демонстрировать контрольные упражнения Президентских состязаний;	Физика, математика
10	плавание	Обсуждение	Знать правила	формировать	контролировать и	проявлять	Выполнять	Информатика,



### Тематическое планирование 9 класс

№п	Наименование тем разделов	Всего часов
1	Легкая атлетика	20/5
2	Плавание	11/5
3	Футбол	9/5
4	Кроссовая подготовка	14/5
5	Баскетбол	21/5
6	Волейбол	10/5
7	Гимнастика	16/5
	Итого	102/5

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9классов – 3 часа в неделю

Легкая атлетика 11 плавание 3 кроссовая подготовка 6 футбол 7

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД	Межпредметные результаты
--	------	-------------------	-----------------------	-----	--------------------------



				регулятивны ые	коммуникативные	личностные	познавательны е	
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать и понимать требования инструкции по технике безо-пасности; знать технику выполнения специальных беговых упраж-нений; научиться пользоваться учебником	формирова ть умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирован ие поло-жительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходи-мых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безо-пасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упраж-нений	Физика, математика, ОБЖ
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из	Знать правила выполнения спе-циальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способно стей.	формирова ть умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	формировать на-выки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельност и, формирован ие личностного смысла учения	уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстриро-вать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;	Физиология, Физика, матем атика,

		различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).						
3	Развитие скоростных способностей. футбол	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения Ведение мяча с изменением направления. Техника передвижений	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физиология, психология, Физика, математика,
4 5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 - 3 х 20 – 30	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие	Физиология, Физика, математика,

		метров.				упражнений по физической культуре		
6	.футбол	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления. Учебная игра.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике	Физиология, Физика, математика, гигиена
7	Развитие скоростных способностей.  Легкая атлетика выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие	Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Физиология, Физика, математика, химия

		изменением направления .Учебная игра.				навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты		
8	Развитие скоростной выносливости в плавании	комплекс упражнения пловца.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Физика, математика, химия
9	Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	оценивать правильность выполнения учебных задач	Физиология Физика, математика,

		с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.						
1 0	Развитие скоростно- силовых способностей Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	соблюдать правила безопаснос ти, планироват ь свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение мак- симально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролироват ь физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстриро- вать бег с максимальной скоростью, демонстрирова ть финальное усилие	Обж, Физиология Физика, математика,
1 1	Метание мяча на дальность. Легкая атлетика	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	применять разученные упражнения для развития скоростно- силовых способностей	оценивать правильнос ть выполнени я действий	взаимодействоват ь со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя,	ориентирова ться на понимание причин успеха в учебной	владеть знаниями об индивидуальны х особенностях физического развития и	Физика, математика

		Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты . Учебная игра	- овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития		учащихся	деятельност и, самоанализ и контроль	физической подготовленности	
1 2	Передвижения в футболе	Техника передвижения без мяча и с мячом Упражнения для разучивания техники .Передача и ведение мяча	Описывать технику ведения и передач мяча, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика
1 3	Разучивание техники передвижения шагом и бегом	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий Учебная игра в футбол	демонстрировать технику передвижения;	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	История, Физиология Физика, математика

				дея-тельность по результату.		роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия		
1 4	Техника передвижений в беге на средние дистанции в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Знать, как выполнять передачи на близкое и среднее расстояние	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий	Физиология Физика, математика
1 5	Развитие выносливости в футболе	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, передвижение шагом и бегом	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	проявлять интерес к новому учебному материалу	Проявлять интерес к изучаемому материалу уметь выполнять и проводить	Физиология Физика, математика

		упражнения, выполняемые сериями. Передвижения, остановки и повороты . Учебная игра		познавательную цель.	оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений		эстафеты с элементами баскетбола на группе	
1 6	Развитие скоростной выносливости В легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. после двух старта в гору. шагов;	Знать, как выполняются изученные технические приёмы;	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство	история Физиология Физика, математика
1 7	плавание	ОРУ после двух шагов; в движении. СУ. Специальные упражнения пловца; повороты	Знать: как, выполнять изученные технические приемы применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей	ОБЖ Физика, математика
1 8	Передвижения	Формирование у учащихся спо-	Знать: правила игры в футболе; владеть	контролировать свои	взаимодействовать со сверстниками	принятие и освоение	ставить новые учебные цели;	Физика, математика



	я в футболе	<p>способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Выполнение ОРУ с мячом в парах;  совершенствование технических приёмов:  ведение – передача-удар по воротам</p>	<p>основными приёмами игры;  выполнять специально подобранные упражнения</p>	<p>действия и действия соперника</p>	<p>в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий</p>	<p>социальной роли;  формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приёмов</p>	
1 9	<p>развитие выносливости  кроссовая подготовка</p>	<p>совершенствование изученных приёмов в ходьбе и беге по пересеченной местности  «Основные причины травматизма».</p>	<p>Использовать рациональный способ передвижения обосновать его правильность</p>	<p>контролировать свои действия и действия соперника</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма</p>	<p>анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>	<p>ОБЖ  Физика,  математика</p>
2	развитие	Формирование у	Описывать	выбирать	обращаться за	проявлять	ориентироваться	ОБЖ

0	выносливости кроссовая подготовка	учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спец разминка чередование бега и ходьбы от 1000 до 2000 м Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: «Первая помощь при травмах».	технические и тактические действия при выполнении задания; осваивать их самостоятельно	действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями её реализации	помощью, формулировать свои затруднения	навыки сотрудничес тва в разных ситуациях	я в разнообразии способов решения задач	Физика, математика
2 1	кроссовая подготовка	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Передвижение	Знать технику безопасности на уроках кроссовой подготовке  Знать, как передвигаться по мокрому и скользкому грунту, правильно выпол нять технические	формирова ть умение самостояте льно выделять и формули ровать познавател ьную цель.	уметь вести дис куссию, обсуждать содержание и ре зультаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельност и, умения осуществлят ь поиск информации по вопросам развития современны	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Информатика, история, Физика, математика

		по кроссовой дистанции	действия			х оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
2 2	<b>кроссовая подготовка</b>	Упражнения для разучивания техники спортивной ходьбы. Смешанное передвижение по кроссовой дистанции.	Знать, как передвигаться в гору и под гору, правильно выполнять технические действия	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Участвовать в диалоге на уроке	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Физика, математика

2 3	<b>футбол</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижения с мячом и без мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Знать, как использовать тактические действия в игре в футболе	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Информатика, Физика, математика
2 4	<b>кроссовая подготовка</b>	ОРУ в движении. Обучение техники кроссового бега. Сведения об оптимальном темпе и длине шага и практические упражнения. Смешанное передвижение с увеличением продолжительности бега м. 5 к.м.	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в беге по дистанции	умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,	уметь играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические и тактические действия	Экология, ОБЖ Физика, математика

		д 4 к.м. без учета времени и ОРУ в движении. Специальные упражнения пловца						
2 5	<i>плавание</i>		Знать как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	Осознание важности физического развития.	ОБЖ Физика, математика
2 6	<i>кроссовая подготовка</i>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием	Описывать технические действия и тактические приёмы в беге по дистанции	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Общая биология Физика, математика

		и прыжком в шаге.				игровой и соревновательной деятельности		
2 7	<b>футбол</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Передвижения, остановки и повороты Учебная игра  Баскетбол 11	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Плавание 3	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Физика, математика
2 8	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока;	Знать технику безопасности на уроках баскетбола; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою дея-	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться	Физиология Физика, математика

		<p>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p> <p>остановка двумя шагами и прыжком;</p> <p>повороты</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>	<p>характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>тельность по результату.</p>	<p>формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами</p>	<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей</p>	<p>я в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений</p>	
2 9	Стойка баскетболиста	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной</p>	<p>Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p>	<p>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее соответствии с требованиями.</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>	<p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;</p>	<p>Гигиена. Физика, математика</p>

		рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.						
3 0	Передача мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Передача мяча над собой. Передача мяча над собой и партнеру. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Знать, как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь анализировать технику изученных элементов акробатики; составлять из них связки	Физиология Физика, математика
3 1	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	Чётко выполнять строевые приёмы, описывать технику акробатических элементов	Физиология Физика, математика
3 2	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты	Знать технику выполнения броска	формировать опыт са-	обладать умением вести дискуссию,	Формирование поло-	объяснять и демонстрировать	Физиология Физика,



		<p>лови и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>мяча в кольцо с близкого расстояния ведения мяча левой и правой рукой</p>	<p>мо регуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>	<p>обсуждать содержание и результаты совместной деятельности</p>	<p>жительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей</p>	<p>технику выполнения упражнений в висах и упорах</p>	<p>математика</p>
3 3	<p>Тактика свободного нападения</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения</p> <p>Передача мяча в парах сверху</p> <p>Чередование передач мяча над собой и</p>	<p>Знать технику ведения мяча положения рук при ловле мяча</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений</p>	<p>Формирование положительных отношений учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в</p>	<p>уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом</p>	<p>История Физика, математика</p>

		партнеру Учебная игра «Мяч капитану»				использовани и ценно- стей физической культуры для достижения лично- значимых результатов в физиче- ском совершенство е		
3 4	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной	Знать правила страховки	уметь адекватно понимать оценку сверстнико в, осуществля ть итоговый контроль	сохранять добро- желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие само- стоятельност и и личной ответственн ости за свои поступки; формирован ие эстети- ческих потребносте й, ценностей	уметь демонстриро- вать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	Математика, физика

		или двумя руками с места Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам						
3 5	Передача и подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяч парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и Интернете по развитию физических качеств	Физиология Физика, математика

		через сетку. Учебная игра.						
3 6	Взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика
3 7	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать способы плавания	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	<i>формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой,</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	<i>объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать</i>	Физика, математика, ОБЖ

					<i>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации</i>	смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	<i>технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	
3 8 - 3 9	Развитие кондиционных и координационных способностей  Развитие ловкости развитие	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» . Прыжки через скакалку на одной и двух ногах Передача мяча двумя от груди на месте и в движении ведение мяча левой и правой с остановкой Бросок мяча	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	<i>уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</i>	Физика, математика ,физиология

4 0	быстроты  Развитие быстроты	одной от груди двумя от груди на месте и движении Учебная игра.  ОРУ ускорения с остановками и прыжками Ведение мяча с обводкой стоек Передача и ловля мяча двумя. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра по упрощенным п				развитие само- стоятельность и и личной ответственн ости за свои поступки, фор- мирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
4 1	Стойки и передвижения , повороты, остановки в волейболе	Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия	уметь вести дис- куссию, обсуждать содержание и ре- зультаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельно- сти и формирован ие личностного смысла учения, принятие и освоение	Мотивировать <i>соблюдение</i> инструкции <i>техники</i> <i>безопасности</i>	Физика, математика, ф изиология

		вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		товарищей		социальной роли,		
4 2	Прием и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. из освоенных элементов техники передвижений Прием и передача мяча двумя прыжками вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	<i>уметь показать приемы борьбы за выгодное положение</i>	Физика, математика, ОБЖ
4 3	Передвижение в стойке	ОРУ с мячом. СУ. Варианты	Знать различие подготовительных и	адекватно оценивать свои	способность управлять своими	Формирование	уметь показать технику	Физика, математика

	остановки передачи мяча	приема и передачи мяча над собой передачи после перемещений Тоже через сетку Подвижная игра «Борьба за мяч».	подводящих упражнения	физические силы и действия, а также действия товарищей	эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	,физиология
4 4	Передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения Передача мяча в парах сверху Чередование передач мяча над собой и партнеру Учебная игра «Мяч капитану»	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физика, музыка; математика, ОБЖ
4 5	Подача мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подача мяча поперек площадки		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физиология Физика, математика



		подача мяча с 6-7 метров от сетки подача мяча Передача мяча в парах снизу и сверху Учебная игра по упрощенным правилам				роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
4 6	Подача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча парах. передача мяча со сменой мест в колоннах. Подача мяча поперек площадки и через сетку. Учебная игра.	Знать, как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика, история спорта
4 7	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча	Знать как проводится судейство соревнований по волейболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по	обж Физика, математика

		двумя после перемещения Нападающий удар Подача мяча Учебная игра.		ую цель.		принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	акробатике и на снарядах	
4 8	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать, как проводится судейство соревнований по плаванию	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика
		Гимнастика 16	Плавание 3	Баскетбол8	Волейбол3			
4 9 - 5 0	СУ. Основы знаний По гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение	Знать технику безопасности на уроках гимнастики действия при - возникновении	уметь сохранять заданную цель; контролиро	добывать недостающую информацию с помощью ин-формационных	Развитие мотивов учебной деятельности и	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь	Физика, математика ОБЖ

		гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	утомления	вать свою деятельность по результату.	технологий, вопросов,	формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	передвигаться на лыжах попеременным и ходами	
5 1	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения;	Знать правила проведения занятий по баскетболу	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двух шажным ходом	Физика, математика

		б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».						
5 2	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическим и скакалками. Комплекс упражнения Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнение строевых приёмов повороты.	формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения гимнаста	Физика, математика ОБЖ
5 3	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнение поворотов и передвижений в плавании.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических	уметь выполнять специальные упражнения в плавании моделировать передвижение в плавании	Физика, математика ОБЖ

						потребностей, ценностей		
5 4	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическим и скакалками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине:	Знать технику выполнения строевых приёмов акробатических упражнений	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двух шажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта	Физика, математика ОБЖ

		<p>смешанные висы;  подтягивание из виса лежа.  Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры;  размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>						
5 5	<p>Ведение мяча в баскетболе</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости;</p>	<p>Знать, как выполняется правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта</p>	<p>Физика, математика</p>

		ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».						
5 6	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой	Знать, как выполнять правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь выполнять упражнения на развитие силы	Физика, математика, обж

		перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат						
5 7	Ловля и передача мяча в баскетболе	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх	Знать правила игры; технику выполнения передач мяча и бросков в кольцо	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь применять изученные приемы, знать особенности выполнения каждого	Физиология Физика, математика



		из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.						
5 8	плавание	комплекс упражнения пловца.	знать как выполняется переход с одного вида плавания на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	Моделировать способы передвижения, регулировать скорость передвижения	Физиология Физика, математика
5 9 - 6 0	Развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку	знать как выполняется приземление при прыжке через козла сгибать –разгибать руки в упоре лежа	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по	Владеть способам страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	Физиология Физика, математика

		одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.				физической культуре		
6 1	Бросок мяча в кольцо	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а)	знать правила игры в баскетбол технику передач и технику броска мяча в кольцо	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых	Моделировать способы броска мяча в кольцо с близкого расстояния	Физика, математика

		после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				результатов в		
6 2 6 3	Развитие скоростно- силовых способностей в гимнастике	СУ Специальные беговые упражнения. круговая тренировка (гантели ,мячи, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.) упражнения в весе и упоре. Опорный прыжок.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролиро вать свою дея- тельность по результату.	добывать недо- стающую информацию с помощью ин- формационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельност и, умения обобщать, ана- лизировать, творчески применять полученные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения при преодолении полосы препятствий	Физиология Физика, математика
6 4	Нападение быстрым прорывом в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной	оценивать свои физические возможности при выполнении упражнений баскетболиста	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, ана- лизировать, творчески применять полученные знания в само- стоятельных занятиях физической	Уметь выполнять правильное Моделировать способы передвижения с мячом и сочетании приемов	Физиология Физика, математика

		рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.				культурой		
6 5	развитие скоростно-силовых способностей в гимнастике	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка (скакалка, гантели, мячи, гимнастическая скамейка и стенка.) Акробатические упражнения.	<b>Знать, как влияет упражнения на организм человека</b>	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по гимнастике	Моделировать способы передвижения и выполнение упражнений в полосе препятствий	Физика, химия математика обж
6 6	Развитие кондиционных и координационных способностей. гимнастика	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Упражнения в висе и упоре	Знать, технику выполнения упражнений	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность</b>	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей обстановки	Физиология, Психология, Физика, математик

				ь по результату		физической культурой		
6 7	Стойка и передвижения в волейболе	ОРУ. СУ. Правила игры. Имитация верхней передачи. Верхняя передача с собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. Игра перестрелка.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях	Физика, математик
6 8	плавание	комплекс упражнения пловца.	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих,	Моделировать технику игровых действий и приёмов варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Литература, Физика, математика Физиология,
6 9	Нападающий удар (н/у.) в волейболе	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их	формировать умение самостояте	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	проявления доброжелательности и	Моделировать технику игровых	Физика, математика, Литература,

		<p>координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.</p>	самостоятельно	<p>льно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>	<p>отзывчивости и к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>	
70	<p>Развитие координационных способностей в баскетболе</p>	<p>ОРУ на месте Ведение мяча в усложненных ситуациях. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра.</p>	<p>Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,</p>	<p>владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий,</p>	<p>Физика, математика Литература,</p>

				искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль		развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	возникающих во время игры	
7 1	Тактика игры в волейболе	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	<b>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</b>	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика

		через голову в парах. Прыжки с доставкой предметов подвешенных предметом рукой. Учебная игра.						
7 2	Развитие скоростной выносливости в баскетболе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления .Учебная игра.	Знать технику ведения мяча остановок передач	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать нижнюю подачу и приём после подачи в двусторонней игре.	Физика, математика Литература,
7 3 7 4	СУ. Основы знаний по гимнастике	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в само-	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий,	Физика, математика



		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.				стоятельных занятиях физической культурой	возникающих во время игры	
7 5	Бросок мяч в баскетболе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Усвоить тактические действия: в нападении и защит по системе «углом вперед» и игры в три передачи	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,
7 6 - 7 7	Гимнастика Комплекс упражнений в акробатике опорный	ОРУ комплекс с гимнастическим и скакалками. Комплекс упражнения	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоя-	Организовывать совместные занятия осуществлять судейство	Физика, математика психология

7 8	прыжок через козла	тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Знать технику выполнения упражнений	Контроль и самоконтроль		стоятельных занятиях физической культурой	соревнований по акробатике	
		Кроссовая подготовка <sup>8</sup>	Легкая атлетика 9	Баскетбол 2	Плавание 2	Футбол 3		
7 9	Волейбол Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие координационных способностей	Взаимодействие игроков в нападении	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика Литература,
8 0 -	Развитие координационных способностей в гимнастике	ОРУ комплекс с гимнастическим и скакалками. Совершенствование упражнений в висах и	Знать технику упражнений и уметь выполнять упражнения	<b>уметь сохранять заданную цель,</b>	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять	Организовывать совместные занятия гимнастикой, осуществлять судейство	Физика, математика

8 1		<p>упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки ): смешанные</p>		<p>контроли ровать свою дея- тельность ь по результата ту</p>		<p>полученные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>соревнований</p>	
--------	--	---	--	---	--	--	---------------------	--

		висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.						
8 2 - 8 3	Преодоление препятствий	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Упражнения для повышения силы отталкивания при беге. Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.	Знать: правила соревнований по видам легкой атлетике; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика
8 4	Тактика свободного	ОРУ с мячом. СУ.	Описывать технические и	уметь сохранять	уметь вести диалог, обсуждать	Формирование поло-	Моделировать технику	Физика, математика

	нападения в баскетболе	<p>Специальные игры, беговые упражнения.</p> <p>Ведения мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Сочетание приемов: передач мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяч на месте – бросок одной или двумя руками с места; передачи мяча – ведение – удары мяча по воротам</p> <p>Тактика свободного нападения .</p> <p>Учебная игра «Мяч капитану»</p>	<p>тактические действия в защите и нападении;</p> <p>осваивать их самостоятельно</p>	<p>заданную цель,</p> <p>контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>жизненного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p>	<p>игровых действий и приемов варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>	
8 5	Развитие выносливости в беге(кросс)	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Смешанное</p>	<p>Знать технику передвижений в беге и прыжках</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать</p>	<p>уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,</p>	<p>творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях</p>	<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p>	<p>Физика, математика</p>

		передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	доводить ее до собеседника	физической культурой		
8 6	Освоение техники игры в футбол	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Сочетание приемов: передача мяча на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; передача мяча на месте – удар мяча левой и правой с мест; передача – ведение – удар мяча по воротам с расстояния 7-9м Тактика свободного нападения .	Личные действия и командные взаимодействия	уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь объяснять правила игры в футбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика

		Учебная						
8 7	развитие выносливости в беге (кросс)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1000м(1500м)		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания	Физика, математика
8 8	развитие выносливости в плавании	ору плавание отрезков по 3раза по 20 м плавание без помощи ног 3по20м		уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика

						личной ответственности		
8 9	Гладкий бег в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол; уметь применять жесты судьи	Физика, математика
9 0	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля		выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать ловлю мяча с полуотскока; штрафной бросок;	Физика, математика



		<p>мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места</p> <p>Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p>Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра</p>						
9 1	<p>Финальное усилие.</p> <p>Эстафеты в легкой атлетике</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.</p> <p>Эстафеты, встречная эстафета.</p> <p>Подвижные</p>	<p>Знать различия между ОРУ и разминкой по видам спорта</p>	<p>уметь сохранять заданную цель;</p> <p>адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога</p>	<p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических</p>	<p>Уметь выполнять спец разминку баскетболиста, штрафной бросок</p>	<p>Физика, математика</p>

		игры				чувств, навыков сотрудничества,		
9 2	ведение и передача мяча в футболе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: передача мяча- ведение мяча- удар по воротам Выбивание мяча. Учебная игра	Знать и описывать технику по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Демонстрировать технику выбивания мяча при ведении	Физика, математика психология
9 3	Развитие скоростных способностей в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с ускорением 3 по 50 м. Бег 60м на	Знать: технические и тактические действия в защите и нападении, правила судейства	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменно	уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, про к собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление	Демонстрировать технику бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке;	Физика, математика

		результат.		й форме		необходимы х знаний,		
9 4	Развитие скоростной выносливости в легкой атлетике	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учебная игра. Пробегания отрезков 30 м (60) 5-6 раз	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на ди- станции 30 м; 60м	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в, осуществля ть итоговый контроль	формировать на- выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	Формирован ие умений в исполь- зовании ценностей физической культуры для достижения лично стно значимых результатов в физиче- ском совершенство е	уметь демонстриро- вать бег с максимальной скоростью, демонстрирова ть финальное усилие	Физика, математика
9 5	Совершенство вание техники прыжка в длину	ОРУ в движении. Специально- беговые упражнения. Прыжки в длину через скакалку- 3-4раза, с полного разбега на результат.	Знать тактику бега на средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстнико в	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Развитие мотивов учебной деятельност и, умения обобщать, ана- лизировать, творчески применять полученные знания в само- стоятельных занятиях	уметь демонстриро- вать бег с максимальной скоростью, демонстрирова ть финальное усилие	Физика, математика

						физической культурой		
9 6	развитие выносливости в плавании	Ору, плавание отрезков по 3 по 20 м плавание без помощи ног 3по20м	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь продемонстрировать финальное усилие,	Физика, математика
9 7	Совершенствование техники метания мяча	ОРУ движения. Имитация метания мяча. Метания мяча на результат. Первенство класса.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание»	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Физика, математика

9 8	<p>проверка выносливости в беге 2000 м</p> <p>метания мяча</p>	<p>ОРУ Медленный бег Специально-беговые упражнения</p> <p>ОРУ Ускорения упражнения легкоатлета</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно</p> <p>Метание на результат 3 попытки</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия,</p>	<p>представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий</p>	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС</p>	<p>Физика, математика</p> <p>Литеринформ</p>
9 9	<p>Преодоление препятствий в беге</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</p> <p>Упражнения для повышения силы отталкивания при беге.</p>	<p>Знать особенности бега по пересечённой местности</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение</p>	<p>Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	<p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС</p>	<p>география</p>

		Медленный темп бега м-2,5км, д-2км.						
100	Тактика свободного нападения в футболе	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений футболиста Передачи мяча в парах Ведение мяча Удары по воротам	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый контроль.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	Уметь выполнять передачу на месте Бить по мячу в движении	Физика, математика география
101	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	Выполнение обще развивающих упражнений; спец упражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги выполнение бега по пересечённой	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции Прыжка в длину с разбега	Физика, математика география

		местности 3км с общего старта						
1 0 2	Метание мяча Бег 60м на результат	Самостоятельная разминка упражнения бегуна и метателя Пробегание дистанции 2 попытки Метание мяча от 3 до 6 попыток	Знать и описывать тактику выполнения бега на короткие дистанции уметь метать мяч, как и места так и с разбега	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по ф.к.	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	География

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: Лях В.И. Зданевич А.А. ,Просвещение. 2015  
 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов Москва.  
 Уроки физической культуры в 5-7 классах Богданова Г.П. Москва Просвещение 2010  
 Спорт,события,судьбы Кудрявцев В.Г. Кудрявцева Ж.В. Москва Просвещение 2010