

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №20»
Проблемно-методический центр
естественно-валеологических дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ФГОС ООО)**

для учащихся 5 - 9-х классов

Автор: Кутищева Галина Ивановна,

учитель немецкого языка

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №20»

_____ В.И. Маркова

02 сентября 2019 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

к утверждению на заседании научно-методического совета

МБОУ «Гимназия №20»

21 июня 2019 г.

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Гордеев

г. Донской

2019 г.

Пояснительная записка

Данная программа создана на основании п.7 ст.12 и п.3 ст.28 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015, в соответствии с положениями Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1987, и содержанием Примерной основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации (2015) и раскрывает содержание обучения физической культуре учащихся в 5-7, 8-9 классах гимназии.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету **физическая культура** для 5—9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 – 7, 8 – 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на

основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 – 7, 8 - 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 5 – 9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Составление плана занятий спортивной подготовкой», «Самонаблюдение во время спортивных занятий», «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями», «Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий», «Туристские походы как форма активного отдыха», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правила проведения банных процедур», «Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой», «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», «История возникновения и развития физической культуры». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, об олимпийском движении в России и СССР, выдающихся спортсменах СССР и России, Олимпийских играх в Москве, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном умении и двигательном навыке, влиянии занятий физической культуры на формирование положительных качеств человека, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, оценке техники движений, о причинах появления ошибок и способы их предупреждения, о ведении дневника самонаблюдения и оценке эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической

культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы гимназии, специализации учителя-предметника.

Изменения, внесенные в программу:

1. в разделе «Физическое совершенствование» в подразделе «спортивно оздоровительная деятельность по теме «Гимнастика» не изучаются следующие двигательные действия:

- упражнения на параллельных брусьях;
- упражнения на разновысоких брусьях;

2. не изучается тема «Лыжная подготовка» по причине отсутствия устойчивого снежного покрова;

3. за счет вариативной части в программу включены темы «Русская лапта» и «Настольный теннис».

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом гимназии предмет «Физическая культура» изучается в 5-9-х классах по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 70 часов в год, 350 часов на уровне основного общего образования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. в области познавательной культуры:
 - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) в области нравственной культуры:
 - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 3) в области трудовой культуры:
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 4) в области эстетической культуры:
 - красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- 5) в области коммуникативной культуры:
 - умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- б) в области физической культуры:
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

В основу рабочей программы положены **современные образовательные технологии:**

❖ Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

❖ **Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение**

– применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья

❖ **Информационно – коммуникационные технологии**

– показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Содержание предмета «Физическая культура» (5 – 7 класс)

5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Настольный теннис.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

6 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Первая помощь при травмах.
Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Настольный теннис.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения *общеразвивающей направленности.*
Общефизическая подготовка.

7 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- **Настольный теннис.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Упражнения общеразвивающей направленности.**
Общефизическая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «Физическая культура» (8 – 9 класс)

Раздел «Знания о физической культуре»

Туристские походы как форма активного отдыха
Адаптивная и лечебная физическая культура
Восстановительный массаж.
Коррекция осанки и телосложения.
Правила проведения банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Самонаблюдение при занятиях физическими упражнениями.
Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
История возникновения и развития физической культуры.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Спортивная подготовка.
Физическая культура в современном обществе.
Измерение функциональных резервов организма.
Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.
Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «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, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

- *Организующие команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.
- акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине.
- стойка на голове и руках.
- подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- подъем силой на перекладине (юноши).
- подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- длинный кувырок с разбега (юноши).
- опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- висы и упоры.
- развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- лазание по канату и гимнастической стенке.
- длинный кувырок с разбега. (юноши)
- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).

Легкая атлетика

- беговые упражнения: бег на длинные и короткие дистанции; эстафетный бег; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
- Упражнение в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега(3 шагов).
- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Основные приемы, ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу, сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи, ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координация движений.

Волейбол. Прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приёмы передачи мяча двумя руками снизу; приемы передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча после подачи; вторая передача после

приема мяча; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; техника прямого нападающего удара; Нападающий удар из зон 3, 4, 2; прямой нападающий удар из-за трехметровой линии; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; тактика игры в нападении; тактика игры в защите. Игра по правилам.

Футбол. Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков				
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков				
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков				
Физическое совершенствование: 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
– Гимнастика с основами акробатики	8	10	10	10	8
– Лёгкая атлетика	18	20	20	20	20
– Настольный теннис	4	4	4	4	4
– Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, «Русская лапта»)	38	34	34	34	36
– Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков				
Резерв времени	2	2	2	2	2
Общее количество часов	70	70	70	70	70

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепций честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь *между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить воспитательные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Ворота малые - Д
21. Мяч малый 150гр. – Г
22. Граната 500, 700 гр. – Г
23. Обручи - Г
24. Аптечка медицинская – Д

25. Спортивный зал – игровой
26. Секундомер – Д
27. Турник - Г
28. Измерительная лента – Г
29. Рулетка - Д
30. Бруски - Г
31. Стойки для прыжков – Д
32. Планка для прыжков – Д

Список рекомендуемой литературы

Основной

1. *Асмолов А.Г.* Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2019.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2014.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов \ Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2014.
4. *Ковалько В. И.* Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2013.
5. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 5 класс: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
6. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 6-7 классы: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
7. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 8-9 классы: учеб, для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2019.
8. *Матвеев А.П.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2018.
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
10. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. М.: ВАКО, 2017.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
13. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы. М.: Просвещение, 2018. (Стандарты второго поколения).
14. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>
15. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
16. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>

17. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
19. Физическая культура. 5—7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014.
20. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
21. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2018.

Дополнительный

1. *Асмолов А.Г.* Как будем жить дальше? Социальные эффекты образовательной политики // Лидеры образования. 20017. № 7.
2. *Асмолов А.Г.* Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества // Вопросы образования. 20018. № 1.
3. *Асмолов А.Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю.* Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие. М.: НексПринт, 2018.
4. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов / Под общ. ред. М.Б. Лебедевой. СПб.: БХВ-Петербург, 2018.
5. *Жильцова О.А.* Организация исследовательской и проектной деятельности школьников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфере науки и высоких технологий. М.: Просвещение, 2007.
6. Журналы «Стандарты и мониторинг образования», 2011-2019.
7. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
8. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
9. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>
10. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
11. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>
12. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

Тематическое планирование (70 ч, 2 ч в неделю) 5 класс		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
Первая помощь при травмах	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (70 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (8 ч)		
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями
Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырки — вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360°, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)	Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики)	Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине: простые висы; подтягивание	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря)	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): простые упоры; зачетные упражнения	Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Легкая атлетика (18 ч)		
Беговые упражнения	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
Настольный теннис (4 ч)		
Краткая характеристика вида спорта	История теннисного спорта. Основные правила поведения во время занятий.	Изучать историю теннисного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по настольному теннису
Удары по мячу ракеткой	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева	Организовывать совместные занятия теннисом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
Техника ударов по мячу и подач	передвижения, удар внутренней стороной ракетки; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники владения ракеткой; соблюдать правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Спортивные игры (38 ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Волейбол: стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Футбол	История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе	Изучать историю футбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Тематическое планирование (70 ч, 2 ч. в неделю) 6 класс		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<i>История физической культуры</i>		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современно- го олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, раскрывать роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутковского. Создание Олимпийского комитета в России	Раскрывать историческую роль А.Д. Бутковского в развитии олимпийского движения в России
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения	Рассказывать о выдающихся достижениях первых российских олимпийцев
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека		
Физическая подготовка и физическая подготовленность	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность	Раскрывать понятия <i>физическая подготовка</i> и <i>физическая подготовленность</i>
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание, как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах и их положительное влияние на здоровье человека	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом, водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Подбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся

Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её.
Оценка эффективности занятий, физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (70 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений	Описывать технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации.
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Демонстрировать акробатическую комбинацию

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики- согнув ноги, девочки - ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика, на усмотрение учителя)	Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Легкая атлетика (20 ч)		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность по движущейся мишени	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Настольный теннис (4 ч)		

Удары по мячу ракеткой	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева	Организовывать совместные занятия теннисом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Техника ударов по мячу и подач	Передвижения, удар внутренней стороной ракетки; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники владения ракеткой; соблюдать правила безопасности
Спортивные игры (34 ч)		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры-	Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удара по катящемуся мячу	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передачи мяча	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общеразвивающая физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Тематическое планирование (70 ч, 2 ч в неделю) 7 класс		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		

<i>История физической культуры</i>		
Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития	Основные вехи в истории развития олимпийского движения в России и СССР	Определять цель развития олимпийского движения, знать основные вехи
Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр	Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр, эмблемы федерации России и СССР, спортсмены, внесшие существенный вклад в развитие федераций	Раскрывать роль спортивных федераций и деятелей, участвующих в их развитии, какие основные виды спорта входят в программу Олимпийских игр
Выдающиеся спортсмены СССР и России	Выдающиеся спортсмены СССР и России и их спортивные достижения	Рассказывать о выдающихся спортсменах и их достижениях
Олимпийские игры в Москве	История проведения Олимпийских игр в Москве	Рассказывать о ситуации во время проведения игр, как проходили Олимпийские игры, как выступила команда СССР
<i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i>		
Двигательные действия и техническая подготовка	Что такое двигательные действия и техническая подготовка	Раскрывать понятия <i>двигательные действия</i> и <i>техническая подготовка</i>
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Характеризовать волевые качества, моральные или нравственные качества. Раскрывать основные моменты, позволяющие формировать положительные качества личности человека

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение-за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий по спортивной подготовке с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		

Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения !
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Физическое совершенствование (70 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений, помогающих сохранить осанку и талию. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики - согнув ноги, девочки - ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на низкой гимнастической перекладине (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Легкая атлетика (20 ч)		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; старт с опорой на одну руку; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность по движущейся мишени	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Настольный теннис (4 ч)		
Удары по мячу ракеткой	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева	Организовывать совместные занятия теннисом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Техника ударов по мячу и подач	Передвижения, удар внутренней стороной ракетки; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники владения ракеткой; соблюдать правила безопасности
Спортивные игры (37 ч)		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований

	игры	
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в игре волейбол. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях. Техника удара по катящемуся мячу. Техника остановки летящего мяча	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Примерный учебный план по физическому воспитанию 5-9 классы (сетка часов)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика					18	20	20	20	20		
Гимнастика					8	10	10	10	8		
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б, р/л)					38	34	34	34	36		
Настольный теннис					4	4	4	4	4		
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
Резерв времени					2	2	2	2	2		
ИТОГО					70	70	70	70	70		

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

5 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетв ори- тельно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно
Бег 30 м, с	5,4 и	5,5-6,2	6,3 и	5,3 и	5,4-6,1	6,2 и
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и	8,7-9,0	9,1 и	8,2 и	8,3-8,5	8,6 и
Прыжок в длину с места,	164 и	163-	124 и	179 и	178-	134 и
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа),	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и	15-10	12 и	24 и	21-12	16 и

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

6 класс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше

Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 и меньше	115 и больше	114-95	94 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37-23	22 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки - из виса лежа; мальчики - из виса), количество раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

7 класс

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа; мальчики из виса), количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21-17	16 и меньше	32 и больше	31-25	24 и меньше

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 5 классе

Разделы программы	Часы	I триместр			II триместр				III триместр	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	18	1-10							61-68	
Гимнастика	8		11-18							
Спортивные игры	38			19-30		35-60				
Настольный теннис	4					31-34				
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 6 классе

Разделы программы	Часы	I триместр			II триместр				III триместр	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	20	1-10							59-68	
Гимнастика	10		11-14		27-32					
Спортивные игры	34			15-22			33-58			
Настольный теннис	4				23-26					
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 7 классе

Разделы программы	Часы	I триместр			II триместр				III триместр	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	20	1-10							59-68	
Гимнастика	10		11-14		27-32					
Спортивные игры	34			15-22			33-58			
Настольный теннис	4				23-26					
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 8 классе

Разделы программы	Часы	I триместр			II триместр				III триместр	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	20	1-10							61-68	
Гимнастика	10			17-26						
Спортивные игры	34		11-16			31-60				
Настольный теннис	4				27-30					
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 9 классе

Разделы программы	Часы	I триместр			II триместр				III триместр	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	20	1-10							59-68	
Гимнастика	8		11-14		27-30					
Спортивные игры	36			15-22			31-58			
Настольный теннис	4				23-26					
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС (всего 70ч, 2 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Технологии	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика (20 ч)							
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование положительных отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
2	Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориен-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции;	Научиться проходить тестирование бега на 100 м; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного

			тированного обучения, самодиагностик и и самокоррекции результатов	оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания		сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	отношения к собственным поступкам
3	Техника метания мяча на дальность с разбега	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции и результатов, педагогики сотрудничества	Формирование учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания; показывать технику метания мяча на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить соревновательное упражнение с малым мячом	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями

4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащих умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний. дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции	Формирование учащих умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр;	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить футбольные подвижные игры.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

			результатов	проектирование способов выполнения домашнего задания.		доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»; проведение футбольных подвижных игр; проектирование	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудни-	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

				способов выполнения домашнего задания.		чества; формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	
7.	Броски малого мяча на точность	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностик и и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила выполнения игровых упражнений с малым мячом	Познавательные: проявлять индивидуальные способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

						контролировать свою деятельность по результату	
8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Урок рефлексии и развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностик и и самокоррекции и результатов, педагогики сотрудничества	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектировании способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат; вносить изменения в свои действия для улучшения результата; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
9	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами;	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств

			лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	проверка выполнения домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	препятствий; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом	формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	и нравственного поведения; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха
10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация ,	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы;	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, знание

			умственных действий, информационно-коммуникационные, развития исследовательских навыков, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; совершенствование техники преодоления препятствия; наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом	высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	
Спортивные игры. Футбол. (6 ч)								
11	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного	Формирование учащихся деятельности способностей структурированию систематизации изучаемого	у и к и	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физи-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

			обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; проведение инструктажа по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	ческой культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча ногами; развивать внимательность и координационные качества с помощью игровых упражнений	предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	познанию; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	
12	Удары по мячу подъемом ноги	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, педагогики со-	Формирование учащихся деятельностных способностей и структурированию систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с	у и к и	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять ведение мяча ногами; удары по мячу внутренней стороной стопы и подъемом	Познавательные: осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать	Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной

			трудничества, самоанализа и коррекции действий	футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	ноги; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»	полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
13	Удар по мячу серединой лба	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники удара по мячу серединой лба; совершенствование техники удара по мячу подъемом ноги;	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по мячу серединой лба и подъемом ноги; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности

				проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	
14	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания: разучивание техники удара головой по летящему мячу; повторение техники вбрасывания мяча из-за боковой: проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по летящему мячу головой; выполнять вбрасывание мяча из-за боковой; остановку мяча грудью; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью	Формирование ответственного отношения к учению; развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

						<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	
15	Контрольный урок по теме «Футбол»	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных упражнений: выполнение ударов серединой лба по мячу, вбрасывание мяча из-за	Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «Футбол»: проводить разминку с футбольным мячом; вбрасывать мяч из-за боковой; выполнять удары по мячу серединой лба; останавливать мяч грудью; играть в спортивную игру «Футбол», соблюдая все	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

				боковой, остановка мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол»; подведение итогов четверти; проектирование способов выполнения домашнего задания	правила	коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	
--	--	--	--	---	---------	---	--

Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)

16	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, педагогические, сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего	Научиться проводить разминку на матах; соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять построения в колонне; выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов специальных гимнастических эстафетах; развивающих скоростных	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
----	---	-----------------------------	---	---	---	--	---

			действий	задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; научиться выполнять упражнение на расслабление	координационные качества Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	
17	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание	Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; развивать координационные качества с помощью упражнений с обручем	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, доброжелательного отношения к окружающим

				кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания		точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
18	Акробатические	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; формирование ответственного отношения к учению; формирование

	комбинации			составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания		Коммуникативны е: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	установки на безопасный и здоровый образ жизни	
	1							
29	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Подъем переворотом на не	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично	Формирование учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного	у к и	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; стоять на голове	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения;	Развитие умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение

	высокой перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине		ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой, проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повторение техники выполнения стойки 1 на голове и руках; проектирование способов выполнения домашнего задания	и руках	делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
20	Упражнения на брусках. Комбинации на брусках	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого	Научиться выполнять разминку со скакалками; выполнять упражнения на брусках; составлять комбинацию на брусках; участвовать в	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать выводы Коммуникативные: с достаточной	Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и

			лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнений на брусьях; совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	гимнастической эстафете; выполнять упражнения ОФП	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
21	Комбинации на брусьях	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного	Формирование учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять упражнения на брусьях; составлять комбинацию на брусьях;	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы Коммуникативны	Развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и

			обучения, самоанализа и коррекции действий	повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнения на брусьях; безошибочное выполнение комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнений ОФП; проектирование способов выполнения домашнего задания	участвовать в гимнастической эстафете и ОФП	<p>е: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры
22	Контрольный урок по теме «Брусья»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции	Формирование учающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусьях; подводить итоги	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; делать обобщения, выводы</p> <p>Коммуникативные: слушать и</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, доброжелательного отноше-

			результатов	контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	слышать учителя, товарищей; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операциональный опыт (учебных знаний и умений); адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	ния к окружающим; формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
23	Техника выполнения опорного прыжки ноги врозь и согнув ноги	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» и «согнув	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

				опорных прыжков ноги врозь и согнув ноги; повторение техники лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	ноги»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
24	Опорный прыжок боком с поворотом	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков боком с поворотом на 90°; совершенствование техники выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнут ноги»; проведение игрового упражнения «Позвони в коло-	Научиться выполнять 'разминку' в движении; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорный прыжок через гимнастического козла боком с поворотом, ноги врозь и согнут ноги; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

				кольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Позвони в колокольчик»	недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
25	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь и боком с поворотом; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения Коммуникативные: слушать и слышать друга; устанавливать рабочие отношения;	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного

					прыжков	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	поведения
--	--	--	--	--	---------	--	-----------

Спортивные игры (34ч)

Настольный теннис (4 ч)

26	Настольный теннис. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Толчок.	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис на уроках физкультуры, разучивание специальных упражнений с мячом и ракеткой, подбивания мяча, удержания мяча на ракетке; развитие скоростных координационных качеств;	Научиться выполнять разминку с теннисным мячом; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; играть и понимать правила спортивной игры «Настольный теннис»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
----	---	-----------------------------	---	--	---	--	--

	Удары с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».			проектирование способов выполнения домашнего задания.		рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	
27	Удары с отскока. Срезка справа с отскока. Срезка слева с отскока на месте. Сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с теннисным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах, с наброса учителя; подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование	Научиться выполнять разминку с теннисным мячом; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; играть и понимать правила спортивной игры «Настольный теннис»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

				способов выполнения домашнего задания		отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	
28	<p>Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).</p> <p>Накаты. Открытые накаты, короткие и длинные накаты, накаты закрытой</p>	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование учащих умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с теннисным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя; выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя; выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с	Научиться выполнять разминку с теннисным мячом в парах; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; выполнять удары срезки слева, справа, справа и слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя и с партнером; играть и понимать правила спортивной игры	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

	ракеткой, накаты справа и слева; крученая «свеча» в броске. Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Накаты и подрезки. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).			партнером; закрепление точки контакта мяча с ракеткой; отработка ударов в парах; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Настольный теннис	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	
29	Игра у стола. Игровые комбинации. Контрольный урок по теме «Настольный теннис»	Урок ре-флексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с теннисным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение технических приемов «Накат», «Подрезки», «Накаты и подрезки»; Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча,	Научиться выполнять разминку с теннисным мячом в парах; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; выполнять технические приемы «Накат», «Подрезки», «Накаты и подрезки»; технику стойки теннисиста;	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

				накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске; отработка ударов в парах; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование способов выполнения домашнего задания	закреплять точки контакта мяча с ракеткой; отрабатывать удары в парах; играть и понимать правила спортивной игры «Настольный теннис	задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	
--	--	--	--	--	---	--	--

Русская лапта (6 ч)

30	История игры «Русская лапта», правила игры, техника ударов, подач и ловли мяча Подачи мяча, учебная игра. Техника владения мячом: подача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего мяча на уровне груди, выше головы, на	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): инструктаж по технике безопасности во время игры «Русская лапта»; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью упражнений при подаче и ловле мяча.	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Коммуникативные:	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; формирование установки на безопасный и здо-
----	--	--	--	---	--	---	---

	расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке					формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ровый образ жизни
31	Броски с разных дистанций. Осаливание в движении после передачи партнера с разных дистанций. Соревнования по русской лапте. Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося и прыгающего по площадке. Ловля	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, педагогические сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения	Формирование учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение техники владения мячом; проверка выполнения домашнего задания; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять игровые приемы и действия при бросках с разных дистанций: осаливание в движении после передачи партнера с разных дистанций.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Регулятивные: оценивать	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

	мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке. Бросок мяча с места на точность, с разворотом.		задания			правильность выполнения действий и учета характера сделанных ошибок.	
32	«Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»). Бег равномерный. Неполная перебежка 10-20 м в нападении.	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения. проблемного обучения. информационные, коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; совершенствование техники броска на дальность за линию «дома»; перебежки в нападении; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять игровые приемы и действия при бросках на дальность за линию «дома», при неполной перебежке 10-20 м в нападении.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели и способы их осуществления. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

						основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	
33	Бег переменный, с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Неполная перебежка 30-45 м в нападении. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться проводить беговую разминку; выполнять переменный бег с изменением направления и скорости, рывками, по дугам; осуществлять бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду
34	Контрольный урок по теме «Русская лапта»	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностика	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: контроль и самоконтроль	Научиться проводить беговую разминку; выполнять переменный бег с изменением	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование самостоятельности и личной

			ики и само коррекции результатов	изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; проведение спортивной игры «Русская лапта»	направления и скорости, проводить тестирование спортивной игры «Русская лапта»	<p>Группы</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.
Волейбол. Баскетбол (24 ч)							
35	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного	Формирование учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть и понимать правила спортивной игры «Волейбол»	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

			выполнения задания	руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	
36	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания. развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения. самоанализа и коррекции	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча сверху	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах; выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

			действий, коллективного выполнения задания	двумя руками в парах; передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	
37	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания. развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения. самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование учащихся деятельности и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу;	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности

				прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения домашнего задания		контролировать свою деятельность по результату	
38	Волейбол. Прием мяча снизу. нижняя прямая и боковая подачи	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения. педагогики со трудничества. развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения. самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности

				<p>техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча;</p> <p>проведение спортивной игры «Волейбол»;</p> <p>проектирование способов выполнения домашнего задания</p>		по результату	
39	Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок общеметодологической направленности	<p>Здоровье сбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол»;</p> <p>проектирование способов выполнения 1 домашнего задания</p>	<p>Научиться разминаться с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и подачи волейбольного мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»</p>	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование</p>

						правилу; контролировать свою деятельность по результату	
40	Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок ре- флексии	Здоровье сбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференциро- ванного подхода в обучении, лично- сти ориентиро- ванного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прямого нападающего удара, техники приема и передачи мяча различными спосо- бами; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование спосо- бов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с набивными мячами; вы- полнять прямой нападающий удар; разнообразные приемы и подачи волейбольного мяча; Играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабаты- вать полученную информацию. Коммуникативны- е: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие от- ношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрос- лого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование от- ветственного отно- шения к учению, готовности и способ- ности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию; формирование коммуникативной компетентности в об- щении и сотрудниче- стве со сверстниками и взрослыми в про- цессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

41	Отбивание мяча кулаком через сетку	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять прием мяча сверху с перекатом на спине; играть в спортивную игру «Волейбол»	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; умение предупредить конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
42	Отбивание мяча кулаком через сетку	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения,	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять отбивание мяча кула-	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения;</p>	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и

			дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	ком через сетку; выполнять прием мяча сверху с перекатом на спине; играть в спортивную игру «Волейбол»	делать выводы и обобщения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
43	Волейбол. Тактические действия	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно	Формирование учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого содержания: проведение разминки с гимнастическими	Научиться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять подачи мяча через волейбольную сетку; действовать тактически и играть в	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической

			ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	скалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подачи; повторение тактических действий во время проведения спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	спортивную игру «Волейбол»	информацию. Коммуникативны е: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	культуры, спорта и олимпийского движения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной учебно-исследовательской деятельности
44	Волейбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентирован-	Формирование учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с гим-	Научиться разминаться с гимнастическими скалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»; применять полученные умения и	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы. Коммуникативны	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими

			ного обучения, коллективного выполнения задания	настическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; повторение волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	навыки в игре	е: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату	эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
45	Волейбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование учащихся способностей к рефлексии контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования затруднений в деятельности): повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение спортивной	Научиться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

				игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату	
46	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол»	Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель</p>	Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
47	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания;</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-

	корзину		обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	действий и т. д.): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	уроках, посвященных баскетболу; выполнять беговую разминку, передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	щихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
48	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах,	Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; умение управлять своими эмоциями

				<p>техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>		<p>познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	
49	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных	Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

				<p>передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>		<p>цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	
50	Баскетбол. Штрафные броски	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование спосо-	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в об-

				бов выполнения домашнего задания		добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	щении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
51	Баскетбол. Штрафные броски	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности

						своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу		
52	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование учащихся деятельностных способностей и структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	у	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; вырывать и выбивать мяч из рук партнера; контролировать действия соперника на игровом поле; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность</p>	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и игр; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

						по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
53	Баскетбол. Перехват мяча	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; перехватывать и накрывать мяч, контролировать действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и	Формирование ответственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр

						заданному правилу	
54	Баскетбол. Нападение и защита	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

						препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
55	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Коммуникативные: слушать и слышать друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

						движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
56	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться разминаться с баскетбольным мячом; выполнять штрафные броски различными способами; действовать тактически в спортивной игре «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

						своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
57	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащих умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться разминаться с баскетбольным мячом; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	<p>Познавательные: выполнять учебно познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
58	Спортивные	Урок ре-	Здоровье	Формирование у	Научиться про-	Познавательные:	Формирование нрав-

	игры	флексии	сбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	водить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам	и ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативны е: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	ственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Легкая атлетика (10 ч)							
59	Метание малого мяча в горизон-	Урок разви-вающего	Здоровьесбе-режения, раз-	Формирование у учащихся умений к	Научиться про-водить разминку	Познавательные: проявлять	Формирование нрав-ственных чувств и

	тальную цель	контроля	вития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторение техники метания мяча на дальность; проведение подвижной игры «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания	с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила проведения тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; знать правила проведения подвижной игры «Точно в цель»	индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	нравственного поведения; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
60	Метание малого мяча в вертикальную цель	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций:	Научиться проводить разминку с малыми мячами;	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение

			<p>систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов</p>	<p>проведение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторение техники метания мяча на точность от стены; проведение подвижной игры «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>выполнять броски малого мяча в вертикальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила проведения тестирования метания малого мяча в вертикальную цель; знать правила проведения подвижной игры «Точно в цель»</p>	<p>способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	<p>содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
61	<p>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости</p>	<p>Урок рефлексии</p>	<p>Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний,</p>	<p>Формирование учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация</p>	<p>Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег на среднюю ди-</p>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к</p>

			самодиагностики и самокоррекции результатов	коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных беговых упражнений; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	станцию; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить беговую эстафету	информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
62	Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 100 м; оценка уровня развития скоростных и координационных способностей; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговую разминку и эстафеты	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

						свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять итоговый контроль	
63	Равномерный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащихся способностей к рефлексии контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 1500 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный бег на 1500 м; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
64	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций:	Научиться проводить разминку в движении; выполнять	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия;	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление

			систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	равномерный гладкий бег на длинную дистанцию; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега; знать правила бега на длинные дистанции	ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
65	Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения равномерного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; тестирование прыжка в длину с разбега;	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

				проектирование способов выполнения домашнего задания		своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	
66	Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок рефлексии, развивающего контроля.	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный бег на 2500 м; проводить футбольные подвижные игры	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному</p>	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

67	Эстафетный бег	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега и передачи эстафеты; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку ; знать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	правилу Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
68	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и	Научиться проводить разминку в движении; участвовать в эстафетах; проводить	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

		сти	развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение эстафеты, скоростно-силовой подготовки; выполнение упражнения на развитие памяти; проектирование способов выполнения домашнего задания	скоростно-силовую подготовку; выполнять упражнения на развитие памяти	своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и учебно-исследовательской деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
69	Резервное время.						
70	Резервное время.						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС (всего 70 ч, 2 ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Технологии	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД

Легкая атлетика (10 ч)							
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развивающего обучения, личностно ориентированного обучения, информационно-коммуникационные	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; развитие скоростных качеств; выполнение строевых команд; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p>	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
2	Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, личностно ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться проходить тестирование бега на 100м ; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

3.	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 X10 м	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития творческих способностей учащихся, развивающего обучения, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и самокоррекции результатов, информационно-коммуникационные	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 X 10 м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проходить тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 >< 10 м; проводить разминку в движении; выполнять футбольные упражнения	<p>Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
----	--	----------------------------	--	---	--	--	---

4	Техника метания мяча на дальность с разбега	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания; показывать технику метания мяча на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить соревновательное упражнение с малым мячом	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями
---	---	--	---	--	--	---	--

5	Тести- рование метания мяча на даль- ность с разбега	Урок развиваю- щего контроля	Здоровьесбе- режения, раз- вития навыков обобщения и систематизации знаний. дифференциро- ванного подхода в обучении, лично-стно ори- ентированного обучения, са- модиагностики и само коррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно- силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться про- водить разминку в движении; выполнять равно- мерный гладкий бег на средние дистанции; про- ходить тести- рование метания мяча на дальность с разбега	Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индиви- дуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	Формирование нрав- ственных чувств и нравственного пове- дения; умение управ- лять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способ- ности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
6	Тести- рование бега на 2000 и 3000 м	Урок разви- вающего - контроля	Здоровьесбережен- ия, развития навыков обобщения и систематизации знаний,	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; дифференци- рованного подхода в обуче-	Научиться про- водить разминку на гибкость; выполнять равно- мерный гладкий бег на заданную дистанцию; про- ходить тести- рование бега на 2000 и 3000 м; проводить	Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять	Формирование нрав- ственных чувств и нравственного пове- дения; умение управ- лять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование

				нии, лично-сти ориентированного обучения, самодиагностики и самокоррекции результатов	футбольные подвижные игры	доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы». Тестирование прыжка в длину с разбега.	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично-сти ориентированного обучения, самоанализа и самокоррекции результатов, информационно-коммуникационные, педагогические, сотрудничества	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники равномерного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр
8.	Броски малого мяча на точность	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами;	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную и	Познавательные: проявлять индивидуальные способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

			обучении, самодиагностики и самокоррекции результатов, педагогики сотрудничества	проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели; выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	вертикальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила выполнения игровых упражнений с малым мячом	формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату	обучению и познанию; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
9	Прыжки в высоту. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Урок рефлексии и развивающего контроля	Здоровьесбережения, личностно ориентированного обучения, дифференцированного подхода в обучении, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; формирование представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». способом «перекидной»; проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», способом «перекидной»; проводить подвижную игру «Салки и мяч»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату;	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

						видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационной, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с набивными мячами; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения легкоатлетической полосы препятствия наступанием и прыжковым бегом	<p>Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
Спортивные игры. Футбол. (4 ч)							
11	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения;</p>	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

	стопы		ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	разучивание разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; проведение инструктажа по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; разучивание техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведения мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять удары по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча ногами; развивать внимательность и координационные качества с помощью игровых упражнений	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	обучению и познанию, умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
12	Удары по летящему мячу подъемом ноги. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники удара по летящему мячу подъемом ноги; совершенствование техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; ведение мяча ногами; выполнять удары по летящему мячу внутренней стороной стопы; выполнять удары по летящему мячу подъемом ноги; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату;	Формирование способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на

				способов выполнения домашнего задания. 1		осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
13	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения. педагогика сотрудничества. дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники удара головой по летящему мячу; повторение техники вбрасывания мяча из-за боковой; разучивание техники остановки мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по летящему мячу головой; выполнять вбрасывание мяча из-за боковой; остановку мяча грудью; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению; развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
14	Контрольный урок по теме	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, информационно-комму-	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с	Научиться выполнять задания контрольного урока по теме	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; развитие

	«Футбол»		никационные, самоанализа и коррекции действий, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных упражнений: выполнение ударов серединой лба по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой, остановка мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол»; подведение итогов четверти; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Футбол»: проводить разминку с футбольным мячом; вбрасывать мяч из-за боковой; выполнять удары по мячу серединой лба; останавливать мяч грудью; играть в спортивную игру «Футбол», соблюдая все правила	обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
--	----------	--	--	---	---	--	---

Гимнастика с элементами акробатики (8 ч)

15	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	Урок от-крытия нового зна-ния	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационны е, педагогики со-трудничества, дифференци-рованного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение перестроения в колонне; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост»,	Научиться про-водить разминку на матах; соблю-дать инструкции по технике без-опасности на заня-тиях гимнастикой; выполнять пе-рестроения в ко-лонне; выполнять акробатические элементы: кувы-рок вперед и на-зад, стойку на ло-патках, «мост»; развивать скорост-	Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах; развивающих скоростные и координационные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать	Формирование ком-муникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной дея-тельности; формирование установки на без-опасный и здоровый образ жизни
----	---	-------------------------------	--	---	---	---	--

				стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания	ные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; научиться выполнять упражнение на расслабление	навыки работы в группе. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	
16	Акробатические комбинации	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения; самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение стойки на голове и руках ; составление гимнастической комбинации; выполнение упражнения «мост» с поворотом в упор на одном колене; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическим обручем; выполнять стойку на голове и руках; лазать по канату, переворачиваться из положения «моста»; составлять акробатическую комбинацию	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду
17	Упражнения на гимнастическом	Урок общеметодологический	Здоровье-сбережения, проблемного обучения,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками;	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить	Развитие умения владеть культурой общения и взаимодействия в

	бревне и перекладине	направленности	дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой, проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; изучение] техники выполнения соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; проектирование способов выполнения домашнего задания	выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять соскок из упора присев с гимнастического бревна	и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	процессе занятий физическими упражнениями; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
18	Подъем переворотом махом и подъем силой. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой, проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнение	Научиться выполнять разминку с гимнастической палкой; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем переворотом махом; выполнять подъем силой; выполнять подъем переворотом на невысокой пе-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности

				подъема переворотом махом; выполнение подъема силой; выполнение подъема переворотом на невысокой перекладине; проектирование способов выполнения домашнего задания	рекладине	содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
19	Упражнения на брусках. Комбинации на брусках	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнений на брусках; разучивание техники выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь на параллельных брусках; выполнения подъема переворотом, подъема разгибом и выхода силой в упор на перекладине; выполнения виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног О верхнюю; выполнения подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусках; проведение гимнастической	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусках; выполнять кувырок вперед в сед ноги врозь на параллельных брусках; выполнять подъем переворотом; выполнять подъем разгибом и выход силой в упор на перекладине; выполнять вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; выполнять подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках; участвовать в гимна-	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

				эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	стической эстафете	развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	
20	Контрольный урок по теме «Брусья»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операциональный опыт (учебных знаний и умений); адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, доброжелательного отношения к окружающим; формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
21	Опорный прыжок боком	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения,	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных	Научиться выполнять разминку в движении; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорный прыжок	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование

			самоанализа и коррекции действий	прыжков; выполнение прыжков через гимнастического козла боком с поворотом и без поворота; совершенствование техники выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	боком с поворотом и без поворота; выполнять опорный прыжок «ноги врозь»; выполнять опорный прыжок «согнув ноги»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
22	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков: «согнув ноги», «ноги врозь», боком с поворотом и без поворота; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
Спортивные игры (34ч)							
Настольный теннис (5 ч)							

23	<p>Настольный теннис. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Толчок. Удары с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».</p>	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис на уроках физкультуры, разучивание специальных упражнений с мячом и ракеткой, подбивания мяча, удержания мяча на ракетке; развитие скоростных координационных качеств; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять разминку с теннисным мячом; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; играть и понимать правила спортивной игры «Настольный теннис»	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
----	---	-----------------------------	---	--	---	--	--

24	<p>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накато, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Накаты. Открытые накаты, короткие и длинные накаты, накаты закрытой ракеткой, накаты справа и слева; крученая «свеча» в броске.</p>	Урок рефлексии	<p>Здоровье-сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в обучении, личноно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с теннисным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение технических приемов «Накат», «Подрезки», «Накаты и подрезки»; Уметь выполнять удары: накато с подрезанного мяча, накато по короткому мячу, крученая «свеча» в броске; отработка ударов в парах; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Научиться выполнять разминку с теннисным мячом в парах; выполнять прием и передачи теннисного мяча в парах; выполнять технические приемы «Накат», «Подрезки», «Накаты и подрезки»; технику стойки теннисиста; закреплять точки контакта мяча с ракеткой; отрабатывать удары в парах; играть и понимать правила спортивной игры «Настольный теннис</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
----	---	----------------	--	--	--	---	---

	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Накаты и подрезки.						
25	Тестирование теннисных умений.	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных технических приемов «Накат», «Подрезки», «Накаты и подрезки»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться подбирать разминочные упражнения с мячом для контрольного урока, технично выполнять все заданные упражнения с теннисным мячом, правильно координировать свои действия; подводить итоги контрольного урока.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного поведения
26	Комбинации . Разновидности комбинаций , используемых защитникам и и	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, поэтапного формирования умственных действий, дифференцированного подхода в	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с теннисным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение основных	Научиться выполнять основные тактические комбинации; выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего; выполнять	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

	<p>нападающими. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).</p>		<p>обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий</p>	<p>тактических комбинаций: при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола; применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника; выполнение упражнений с мячом и ракеткой; вращение мяча в разных направлениях; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>упражнения с мячом и ракеткой, вращение мяча в разных направлениях; выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.</p>	<p>грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p>	<p>и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование нравственных чувств и нравственного поведения</p>
27	<p>Контрольный урок по теме «Настольный теннис»</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с теннисным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных теннисных упражнений; проведение спортивной игры «Настольный теннис»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>разминку с теннисным мячом; выполнять контрольные теннисные упражнения; играть в спортивную игру «Настольный теннис»; подводить итоги контрольного урока</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности</p>

Русская лапта (5 ч)							
28	Техника владения мячом: Подача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте: летящего мяча на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке.	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, проблемного обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять игровые приемы и действия при подаче и ловле мяча двумя руками на месте: летящего мяча на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук, сидя на площадке.	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
29	Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося и прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке.	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, кол-	Формирование у учащихся умений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий»; совершенствование техники приема мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке, летящего «свечой», в падении, в прыжке; проведение спортивной игры; проектирование	Научиться выполнять игровые приемы и действия при приеме мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке, летящего «свечой», в падении, в прыжке;	<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

	Бросок мяча с места на точность, с разворотом.		лективного выполнения задания	способов выполнения домашнего задания.		сделанных ошибок.	
30	Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося и прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в падении, в прыжке. Бросок мяча с места на точность, с разворотом.	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, педагогические сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся умений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий»; совершенствование техники приема мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке, летящего «свечой», в падении, в прыжке; проведение спортивной игры; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться выполнять игровые приемы и действия при приеме мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке, летящего «свечой», в падении, в прыжке;	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели и способы их осуществления. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
31	«Вынос» мяча (бросок на дальность за линию «дома»). Бег	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения. проблемного обучения. информационно-коммуникационные,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного	Научиться выполнять игровые приемы и действия при бросках на дальность за линию «дома»,	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели и способы их осуществления. Коммуникативные: договариваться и приходить	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

	<p>равномерны й. Неполная перебежка 10-20 м в нападении. Бег переменный , с изменением направления и скорости, рывками, по дугам. Неполная перебежка 30-45 м в нападении. Бег в защите для осаливания, бег в защите после осаливания</p>		<p>дифференцированн ого подхода в обучении, лично стно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания.</p>	<p>содержания; совершенствование техники броска на дальность за линию «дома»; перебежки в нападении; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>	<p>при неполной перебежке 10-20 м в нападении.</p>	<p>к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
32	<p>Контрольн ый урок по теме «Русская лапта»</p>	<p>Урок разви- вающего контроля</p>	<p>Здоровьесбе- режения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и само коррекции результатов</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; проведение спортивной игры «Русская лапта»</p>	<p>Научиться прово- дить беговую раз- минку; выполнять переменный бег с изменением направления и скорости, проводить тестирование спортивной игры «Русская лапта»</p>	<p>Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окру- жающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение</p>	<p>Формирование ком- муникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; фор- мирование самостоя- тельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на без-</p>

						друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	опасный и здоровый образ жизни; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.
Волейбол. Баскетбол (28 ч)							
33	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения. проблемного обучения. информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; играть и понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
34	Волейбол. Передача мяча сверху	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения. проблемного обучения.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к	Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом; выполнять	Познавательные: осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

	двумя руками в прыжке и назад	направленности	информационно-коммуникационные, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	структурированию и систематизации изучаемого содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах; выполнение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах; выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; играть в спортивную игру «Волейбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
35	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания. развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении. лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху. техники передачи мяча	Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; выполнять передачи и прием мяча снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через волейбольную сетку; играть в подвижную игру	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в системе знаний; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных

			задания	сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку, техники боковой подачи мяча через сетку; проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Точная подача»	заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности
36	Сложно координационные волейбольные упражнения	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): выполнение разминки с волейболом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение приема мяча, отраженного сеткой; выполнение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с волейболом в парах; выполнять прием мяча, отраженного сеткой; выполнять прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
37	Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок общеметодологический	Здоровье-сбережения, коллективного выполнения задания,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выпол-	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

		направленности	развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; разучивание техники приема мяча от волейбольной сетки, техники приема мяча одной рукой с перекатом в сторону; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	нять прямой нападающий удар; принимать мяч от волейбольной сетки и одной рукой с перекатом в сторону; играть в спортивную игру «Волейбол»	формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
38	Волейбол. Прямой нападающий удар	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прямого нападающего удара; разучивание техники приема мяча от волейбольной сетки, техники приема мяча одной рукой с перекатом в	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар; принимать мяч от волейбольной сетки и одной рукой с перекатом; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение

				сторону; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование
39	Волейбол. Блокирование	Урок открытия нового знания	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прямого нападающего удара; выполнение блокирующих действий; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом; выполнять прямой нападающий удар; выполнять блокирующие действия; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время иф и соревнований; формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим-
40	Волейбол. Блокирование	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); выполнение	Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом; выполнять прямой нападающий удар; выполнять блокирующие действия	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.	Формирование умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и

			обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прямого нападающего удара; выполнение блокирующих действий (индивидуально и группой); проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	(индивидуально и группой), играть в спортивную игру «Волейбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	соревнований; формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
41	Волейбол. Тактические действия	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных подач мяча через волейбольную сетку; повторение тактических действий во время проведения спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять подачи мяча через волейбольную сетку; действовать тактически и играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять	Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной учебно-исследовательской

						новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	деятельности
42	Волейбол. игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; повторение волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»; применять полученные умения и навыки в игре	<p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
43	Волейбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»	<p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры

			выполнения задания	выполнения волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату	общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
44	Волейбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; провести спортивную игру «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гантелями; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные : ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату 1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
45	Волейбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференци-	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в	Научиться выполнять разминку с гантелями; выполнять волейбольные упражнения в парах; играть в спортив-	Познавательные : ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

			<p>рованного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания</p>	<p>деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения волейбольных упражнений в парах; формирование умения мыслить тактически; провести спортивную игру «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>	<p>ную игру «Волейбол»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату 1</p>	<p>мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
46	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Урок развивающего контроля	<p>Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол»</p>	<p>Научиться выполнять разминку с волейбольным мячом; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности</p>
47	Баскетбол. Передвижения, повороты,	Урок открытия нового знания	<p>Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества,</p>	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий)</p>	<p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уро-</p>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности</p>

	броски мяча в баскетбольную корзину		развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	и т. д.): повторение инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	ках, посвященных баскетболу; выполнять беговую разминку, передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
48	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Здоровьесбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; разучивание техники ведения мяча и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего	Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр; умение управлять своими эмоциями

				задания		как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	
49	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Урок общеметодологической направленности	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных передач мяча в парах, техники ведения мяча; техники бросков мяча в баскетбольную корзину различными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
50	Баскетбол. Штрафные броски	Урок открытия нового знания	Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения, дифференцированного подхода в	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания;	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

			обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три»; спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности
51	Баскетбол. Штрафные броски	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники различных штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски различными способами; играть в подвижную игру «Тридцать три» и спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания, получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной дея-

							тельности
52	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Урок общеметод ологическо й направленн ости	Здоровье- сбережения, педагогика со- трудничества, развивающего обучения, диф- ференцированного подхода в обучении, лично сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно- стей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; раз- учивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; разучивание техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться вы- полнять разминку с набивными мя- чами; вырывать и выбивать мяч из рук партнера; играть в нападении и в защите; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответ- ственного отношения к учению; формиро- вание нравственных чувств и нравственного поведения, осознан- ного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и игр; формирование установки на без- опасный и здоровый образ жизни
53	Баскетбол. Перехват мяча	Урок общеметод ологическо й направленн ости	Здоровье- сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения, диф- ференцированного подхода в обучении, лично сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно- стей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата и накрывания	Научиться вы- полнять разминку с набивными мя- чами; перехваты- вать и накрывать мяч; контроли- ровать действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую	Формирование ответ- ственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в об- щении и сотрудниче- стве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной дея- тельности; умение

			коллективного выполнения задания	мяча, техники контроля действий противника; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания		информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр
54	Баскетбол. Перехват мяча	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата и накрывания мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом в парах; перехватывать и накрывать мяч; контролировать действия противника; играть в учебную игру «Челнок»	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; проявление культуры общения и взаимодействия в физической культуре
55	Баскетбол. Нападение и защита	Урок общеметодологическо	Здоровье-сбережения, проблемного	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способно-	Научиться выполнять разминку с баскетбольным	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в	Формирование готовности и способности обучающихся к само-

		й направленн ости	обучения, развивающего обучения, диф- ференцированного подхода в обучении, лично сти ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	стей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; про- ектирование способов выполнения домашнего задания	мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие от- ношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	развитию и самооб- разованию на основе мотивации к обучению и познанию; форми- рование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать кон- фликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
56	Баскетбол. Игра по правилам	Урок ре- флексии	Здоровье- сбережения, развивающего обучения, педагогика со- трудничества, дифференци- рованного подхода в обучении, лично сти ориентированного обучения, коллективного	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в дея- тельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и	Научиться вы- полнять разминку с баскетбольным мячом в парах; играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга;	Формирование готов- ности и способности обучающихся к само- развитию и самооб- разованию на основе мотивации к обучению и познанию; форми- рование нравственных чувств и нравственного поведения; умение предупреждать кон-

			выполнения задания	защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	фликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
57	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом; выполнять штрафные броски различными способами; действовать тактически в спортивной игре «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; проявление 10'льтуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой

						действие по образцу и заданному правилу	
58	Баскетбол. Игра по правилам	Урок рефлексии	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, лично-ориентированного обучения, коллективного выполнения задания	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом; выполнять штрафные броски различными способами; действовать тактически в спортивной игре «Баскетбол»	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
59	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Урок развивающего контроля	Здоровье-сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение	Научиться выполнять разминку с баскетбольным мячом; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p>	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; развитие

				спортивной игры «Баскетбол»	контрольного урока	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
60	Спортивные игры	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества, дифференцированного подхода в обучении, личностно ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; умение управлять своими эмоциями; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здо-

							ровый образ жизни
Легкая атлетика (8 ч)							
61	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; понимать технику выполнения различных бросков мяча; знать правила проведения тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; знать правила проведения подвижной игры «Точно в цель»	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
62	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег на среднюю дистанцию; рассчитывать свои силы на дистанции; проводить беговую эстафету	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индиви-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на

				специальных беговых упражнений; выполнение равномерного бега на среднюю дистанцию; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания		дуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	безопасный и здоровый образ жизни
63	Тестирование бега на 100 м	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и само коррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 100 м; оценка уровня развития скоростных и координационных способностей; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговую разминку и эстафеты	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции; осуществлять итоговый контроль	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
64	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 X Юм	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и само коррекции	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60 м с низкого старта и	Научиться проходить тестирование по бегу на 60 м с низкого старта и челночному бегу 3 X 10 м, проводить разминку в движении, вы-	Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в	Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими

			результатов	челночного бега 3 X 10м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка развития скоростных способностей; выполнение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	поднять футбольные упражнения	устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
65	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и само коррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность с разбега; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на длинные дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на длинную дистанцию; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега; знать правила бега на длинные дистанции	Познавательные: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
66	Тестирование прыжка в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и само коррекции	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения равномерного	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; форми-

			результатов	бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; тестирование прыжка в длину с разбега; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проектирование способов выполнения домашнего задания	длину с разбега способом «согнув ноги», способом «прогнувшись»; проходить тестирование прыжка в длину с разбега	целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	рование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
67	Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Урок рефлексии	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных и подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный бег на 2500 м; проводить спортивные и подвижные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
68	Эстафеты. Эстафетный бег. Скоростно-	Урок общеметодологический	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества,	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и	Научиться проводить разминку в движении; участвовать в эста-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и	Формирование коммуникативной компетентности в общении и

	силовая подготовка, подвижные и спортивные игры.	направленности	развивающего обучения, дифференцированного подхода в обучении, лично ориентированного обучения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение эстафеты, скоростно-силовой подготовки; выполнение упражнения на развитие памяти; проектирование способов выполнения домашнего задания	фетах; проводить скоростно-силовую подготовку; выполнять упражнения на развитие памяти	формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и учебно-исследовательской деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
69	Резервное время						
70	Резервное время						

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольные тесты и упражнения

Упражнения	Оценки	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м, с:							
13-14 лет		17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15 лет		16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Прыжок в длину с разбега, см:							
13-14 лет		310	370	410	260	310	360
14-15 лет		330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега, см:							
13-14 лет		105	120	130	95	105	115
14-15 лет		110	125	130	100	110	115
Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки), мин.:							
13-14 лет		17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
14-15 лет		16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:							
13-14 лет		28	37	42	17	21	27
14-15 лет		32	40	45	18	23	28

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м с низкого старта (с)	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	20
Сила	Подтягивание из виса (количество раз)	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой (количество раз)	-	24
	Прыжок в длину с места (см)	190	170
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег 2000 м (мин, с)	10,0	-
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	5,20
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	14,30	17,20
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев (количество раз)	5	3
	Челночный бег 3X10 м (с)	8,2	8,8

