****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС**

1. **Введение.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 класса МКОУ ««Тагайская средняя школа»» разработана на основе следующих нормативно -правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования»)
2. Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы" В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.,"Просвещение 2011г.
3. Примерная программа основного общего образования "Физическая культура 5 - 9 классы" М.: Просвещение, 2012 г. ФГОС В.И. Лях
4. Учебный план МКОУ ««Тагайская средняя школа»»
5. Образовательная программа МКОУ«Тагайская средняя школа».

Рабочая программа ориентирована на использование ***учебно-методического комплекса:***

*1.Учебник.*Физическая культура 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд.- М.: «Просвещение», 2014. – 256 с.:

**2. . Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре**

**1.** Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы по физической культуре**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

**Предметные результаты по физической культуре**

**1.2.5.16. Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник научится:**  | **Выпускник получит возможность научиться:** |
| * 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, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей 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;
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 | * *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;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*
 |

**3. Содержание курса.**

***Знания о физической культуре.*** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
***Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Легкая атлетика -***Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

***Спортивные игры.* Баскетбол-**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

**Волейбол -** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

***Гимнастика с основами акробатики -*** Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

***Лыжные гонки -*** Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| Лёгкая атлетика | ТБ на уроках Ф.К.Легкая атлетика. Высокий старт и низкий старт. | 1 |
|   | Бег на короткие дистанции.Тест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Бег на короткие дистанции.Тест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Бег на короткие дистанции. Тест: бег 30 м. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Прыжки в длину. Метание м/мяча с разбега | 1 |
|   | Прыжки в длину с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Метание м/ мяча с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Бег на длинные дистанции. 6-ти минутного бег. | 1 |
|   | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Тестирование подтягивания. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО) | 1 |
|   | Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров | 1 |
|   | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| Баскетбол | Т.Б. на уроках спортивные игры. Перемещения игрока в баскетболе. | 1 |
|   | Перемещения игрока в баскетболе | 1 |
|   | Ловля и передача мяча ( с пассивным сопротивлением защитника) | 1 |
|   | Ловля и передача мяча | 1 |
|   | Ведение и броски мяча | 1 |
|   | Ведение и броски мяча | 1 |
|   | Ведение и броски мяча | 1 |
|   | Ведение и броски мяча | 1 |
|   | Передвижения, повороты, броски в корзину | 1 |
|   | Передвижения, повороты, броски в корзину | 1 |
|   | Ловля и передачи мяча Перехват мяча | 1 |
| Гимнастика | ТБО на уроках Ф.К. по разделу «Гимнастика». Кувырки вперед, назад | 1 |
|   | «Гимнастика». Кувырки вперед, назад | 1 |
|   | Стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки). | 1 |
|   | Стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки). | 1 |
|   | Мост из положения стоя (девочки), длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов (мальчики). | 1 |
|   | Мост из положения стоя (девочки), длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов (мальчики). | 1 |
|   | Лазание по канату в два приема | 1 |
|   | Лазание по канату в два приема | 1 |
|   | Акробатика. Наклоны из положения сидя (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Акробатика. Канат | 1 |
|   | Опорный прыжок. Поднимания туловища за 60 с | 1 |
|   | Опорный прыжок. | 1 |
|   | Опорный прыжок | 1 |
|   | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
|   | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| Баскетбол | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |
|   | Штрафные броски | 1 |
|   | Штрафные броски | 1 |
|   | Нападение и защита | 1 |
|   | Нападение и защита. Тактика игры | 1 |
|   | Игра по правилам | 1 |
| лыжная подготовка | ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных ходов. | 1 |
|   | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
|   | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
|   | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
|   | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
|   | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
|   | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
|   | Коньковый ход | 1 |
|   | Коньковый ход | 1 |
|   | Коньковый ход.Торможения и повороты | 1 |
|   | Коньковый ход.Торможения и повороты | 1 |
|   | Торможения и повороты.Преодоление контруклона | 1 |
|   | Торможения и повороты.Преодоление контруклона | 1 |
|   | Преодоление контруклонов. Подъемы , спуски | 1 |
|   | Преодоление контруклонов. Подъемы , спуски | 1 |
|   | Спуски со склонов.Повороты на месте махом. | 1 |
|   | Повороты на месте махом | 1 |
|   | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
|   | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| Волейбол | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока в игре. | 1 |
|   | Прямая верхняя подача | 1 |
|   | Передача мяча сверху после перемещения | 1 |
|   | Нижняя прямая подача | 1 |
|   | Прием мяча снизу после подачи | 1 |
|   | Верхняя прямая подача (зач | 1 |
|   | Двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
|   | Прием мяча после подачи | 1 |
|   | Верхняя прямая подача (зач) | 1 |
|   | Двухсторонняя игра с заданиями | 1 |
|   | Тактика игры | 1 |
|   | Тактика игры | 1 |
|   | Передача мяча сверху после перемещения | 1 |
|   | Двухсторонняя игра | 1 |
| Легкая атлетика | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
|   | Наклон вперёд из положения стоя. (комплекс ГТО) | 1 |
|   | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
|   | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
|   | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
|   | Учет прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 |
|   | прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | челночный бег 3х10 м. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | бег 30 м. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | бег на 60 м. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Прыжки в длину с разбега | 1 |
|   | Прыжки в длину с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Метание м/ мяча с разбега. | 1 |
|   | Метание м/ мяча с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Бег на длинные дистанции. 6-ти минутного бег. | 1 |
|   | Бег 2000м (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | подтягивания. (сдача норм ГТО) | 1 |
|   | Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО) | 1 |
|   | Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров | 1 |
|   | Развитие скоростных способностей. | 1 |
|   | Эстафета | 1 |
|   | Спортивные игры | 1 |
|   | Комплексное развитие физ. качеств | 1 |
|  |  |  |  |

Приложение №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Содержание учебного****материала** | **Планируемые результаты** | **Дата****проведения** |
| **предметные** | **мета****предметные****УДД** | **личностные** | **план** | **факт** |
| 1 | ТБ на уроках Ф.К.Легкая атлетика. Высокий старт и низкий старт. | 1 Беседа: « Правила безопасного поведения на уроках Ф.К. по разделу «Легкая атлетика»»2 Высокий старт при беге на короткие дистанции3 Прыжки в длину с места  | **научится** - применять правила безопасного поведения на уроках Ф.К. по разделу «Легкая атлетика», организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные**:-формирование действия моделирования.-умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** -формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | -развитие мотивов учебнойдеятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанцииТест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с высокого старта3 Техника спринтерского бега с низкого старта4 Прыжок в длину с места «5» «4» «3»м 205 195 190д 185 175 165(сдача норм ГТО) | **научится:**-иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:**-проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанцииТест: челночный бег 3х10 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с низкого старта в парах по команде3 Челночный бег 3х10 м «5» «4» «3»М 8,0 8.2 8.4д 8,8 9.1 9.3 | **научится:**- иметь углубленное представление о технике выполнения челночного бега 3\*10 метров, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату**Познавательные:** -выполнять челночный бег-проходить тестирование челночного бега 3х10 м | -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Тест: бег 30 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег 30 м с высокого старта на результат «5» «4» «3»М 4,9 5.1 5.3д 5,3 5.6 5.8 3 Прыжки в длину с разбега  | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**-обеспечивать бесконфликтную совместную работу- слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату-осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу**Познавательные:** -устно рассказать технику прыжка в длину с разбега- проходить тестирование бега 30 м с высокого старта | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2 мин, ОРУ, СБУ2 Учет техники спринтерского бега- бег на 60 м в парах «5» «4» «3»М 8.5 9.2 10.0д 9.4 10.0 10.5(сдача норм ГТО)3 Прыжки в длину с разбега | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:**-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели**Познавательные:** - устно рассказать технику спринтерского бега- проходить тестирование бега 60 м с высокого старта | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 6 | Прыжки в длину. Метание м/мяча с разбега | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Прыжки в длину с разбега3 Метание м/ мяча с разбега | **научится:**-иметь представление о технике прыжков в длину с разбега и технике метания малого мяча с разбега, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -демонстрировать технику прыжка в длину и метания мяча-называть основные ошибки | -формирование готовности и способности обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями. |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ2 Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»- 3 попытки, засчитывается лучший результат «5» «4» «3»м 4.30 380 330д 380 330 290(сдача норм ГТО)3 Совершенствование метание м/мяча с разбега | **научится:**- иметь углубленное представление о технике прыжков в длину с разбега «согнув ноги»и технике метания малого мяча с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -показать правильную технику прыжка в длину с разбега | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |  |  |
| 8 | Метание м/ мяча с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ2 Учет техники метания м/ мяча на дальность полета «5» «4» «3»м 45 40 31д 30 28 18(сдача норм ГТО)3 Бег медленным темпом 8-10 мин | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции. | **Коммуникативные:**-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -демонстрировать правильную технику метания мяча | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 9 | Бег на длинные дистанции. 6-ти минутного бег. | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет 6-ти минутного бега «5» «4» «3»м1350 1300 1250д 1200 1100 10503 «Пионербол» | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости  | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет бега на 2000 м «5» «4» «3»м 9.20 10.0 11.0д. 10.0 12.0 13.0(сдача норм ГТО) | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 11 | Тестирование подтягивания. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с низкого старта в парах по команде3 Тест- подтягивание «5» «4» «3»м 8 7 3д 13 12 5(сдача норм ГТО) | -- **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме **Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений-проходить тестирование подтягивания | 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. |  |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО) | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет бега на 100 м «5» «4» «3»м 9.20 10.0 11.0д. 10.0 12.0 13.0(сдача норм ГТО) | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 13 | Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с высокого старта3 Техника спринтерского бега с низкого старта | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 14 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 15 | **БАСКЕТБОЛ**. Т.Б. на уроках спортивные игры. Перемещения игрока в баскетболе. | 1 Беседа: « ТБО при занятиях спортивными играми»2 Бег 10-15 мин-с изменением направления движения- способа бега3 Спортивные игры | **научится:**-иметь углубленные представления о технике правил безопасности по разделу «спортивные игры - баскетбол», перемещений в баскетболе, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции. | **Коммуникативные:** -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  -умение объяснять ошибки**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения -умение видеть красоту движений человека**Познавательные:** -осмысление, объяснение своего двигательного опыта.-осмысление техники выполнения разучиваемых заданий | -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 16 | Перемещения игрока в баскетболе | 1 Построение , бег 5 мин с заданиями, ОРУ, СБУ2 Техника передвижения в баскетболе | **научится:****-** иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы.  | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме **Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений-проходить тестирование подтягивания | -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча ( с пассивным сопротивлением защитника) | 1 Построение , бег 5 мин с заданиями, ОРУ, СБУ2 Техника передвижений в б/боле3 Техника ловли и передачи мяча ( с пассивным сопротивлением защитника) | **научится:**- иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме **Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча | 1 Построение, бег 5 мин, ОРУ, СБУ2 Совершенствование ловли и передачи мяча3 Ведение и броски мяча | **научится:**- иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции**Познавательные:** -выполнять различные виды перемещений-показать правильную технику ловли и передачи мяча | -развитие этических чувств доброжелательности-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 19 | Ведение и броски мяча | 1 Построение, бег 5-6 мин 2.Совершенствование раннее изученных навыков3 Учет ловли и передачи мяча | **научится:**- иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, ведения и бросков, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме **Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений | -развитие этических чувств доброжелательности-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 20 | Ведение и броски мяча | 1 Бег в медл. темпе 6 мин, ОРУ2 Совершенствование раннее изученных навыков3 Учет ведения мяча | **научится:**- иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, ведения и бросков, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений | -развитие этических чувств доброжелательности-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 21 | Ведение и броски мяча | 1 Построение, бег 6 мин , ОРУ2 Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам3 Сдача задолженностей | **научится:**- иметь углубленные представления о технике, ведения и бросков мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:**-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:**-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию**Познавательные:**-играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 22 | Ведение и броски мяча | 1 Построение, бег 6 мин , ОРУ2 Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам | **научится:**- иметь углубленные представления о технике, ведения и бросков мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:**-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию**Познавательные:** **-**играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | -развитие мотивов учебнойдеятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 23-24 | Передвижения, повороты, броски в корзину | 1 Кроссовый бег до 2 мин, ОРУ, СБУ2 Передвижения, повороты, броски в корзину с мячом | - **научится:**иметь углубленное представление о технике передвижений, поворотов, бросков в корзину, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол». | **Коммуникативные**:формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность **Познавательные:** осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |  |  |
| 25 | Ловля и передачи мяча Перехват мяча. | 1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ2 Ловля и передача мяча Перехват мяча | -- **научится:**иметь углубленное представление о технике ловли и передачи , перехват мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы. | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:** **-**демонстрировать технику ловли и передачи мяча-проходить тестирование подтягивания | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |  |  |
| 26-27 | ТБО на уроках Ф.К. по разделу «Гимнастика». Кувырки вперед, назад | 1 Беседа: «Правила безопасного поведения на уроках Ф.К.»2 Строевые упражнения- повороты в движении направо, налево3 Бег 4-5 мин, ОРУ,4 Повторение упражнений 8 класса- кувырки вперед, назад, кувырок вперед прыжком- стойка на лопатках5 Прыжки через скакалку: 30 с, 45 с | **научится:**- иметь углубленные представления о технике безопасности на занятиях гимнастикой, причины травматизма, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные**:- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** **-**умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения -умение видеть красоту движений человека**Познавательные:** **-**соблюдать ТБО-демонстрировать упражнения 6-го класса | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |  |  |
| 28-29 | Стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки). | 1. Строевые упражнения- повороты в движении направо, налево2. Бег 4-5 мин, ОРУ,3.Стойка на лопатках (дев.)- стойка на голове ( мал); | **научится:**- иметь углубленные представления о технике безопасности на занятиях гимнастикой, причины травматизма, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные**:- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** **-**умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения -умение видеть красоту движений человека**Познавательные:** **-**соблюдать ТБО-демонстрировать упражнения 6-го класса | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |  |  |
| 30-31 | Мост из положения стоя (девочки), длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов (мальчики). | 1 Бег 3-4 мин ,ОРУ на месте2 Акробатикамал.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед с 2-3 шагов разбегадев.- мост из положения стоя с помощью и самостоятельно. | **научится:****-** иметь представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); , владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкости, скоростной выносливости | **Коммуникативные:**-формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.-умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.**Познавательные:** -выполнять правила ТБО-выполнять изучаемые упражнения | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |  |  |
| 32-33 | Лазание по канату в два приема | 1 Бег 3-4 мин ,ОРУ на месте2. Лазание по канату ( мал) в 2 приема-напомнить технику выполнения и ТБО Упражнения в равновесии (дев)- шаги «польки»- шаги со взмахом ног и хлопками- равновесие «Ласточка»3. Прыжки через скакалку за 60 секунд125-120-110юноши130-120-115-дев. | **научится:****-** иметь представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); , владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкости, скоростной выносливости | **Коммуникативные:**-формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.-умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.**Познавательные:** -выполнять правила ТБО-выполнять изучаемые упражнения | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |  |  |
| 34 | Акробатика. Наклоны из положения сидя (сдача норм ГТО) | 1 Бег 4-5 мин, ОРУ на месте2 Закрепление упражнений прошлого урока- указывать и исправлять ошибки- показать приемы страховки3 Обучение акробатическим упражненияммал. – длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов дев. - мост и поворот в упор на одном колене- рассказ и показ- подводящие упражнения4 Наклоны из положения сидя10-8-4-юноши14-12-7-девушки(сдача норм ГТО) | **научится:**- иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); , владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – гибкости. | **Коммуникативные:****-**формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых**Познавательные:** **-**демонстрировать изучаемые упражнения-проходить тестирование наклонов вперед | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |  |  |
| 35 | АкробатикаБревно Канат | 1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ на месте2 Совершенствование лазания по канату ( м), упражнений в равновесии (д)- указывать и исправлять ошибки3 Учет акробатических упражнениймал.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед прыжком с 2-3 шагов разбега.дев.- мост из положения стоя с помощью и самостоятельно «5»- выполнено без ошибок«4» -незначительные ошибки (носочки не оттянуты)«3» -грубые ошибки, мешающие правильному выполнению«2»- не выполнено4 Упражнения с набивными мячами- бросок мяча двумя руками из-за головы в парах- бросок от груди двумя руками | **научится:****-** иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**-формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.-умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.**Регулятивные:** -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения -умение видеть красоту движений человека**Познавательные:** -осваивать технику акробатических упражнений  | - формирование ответственного отношения к учению; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный образ жизни |  |  |
| 36-37 | Опорный прыжок. Поднимания туловища за 60 с | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ2 Совершенствование упражнений в висе- указывать и исправлять ошибки-приемы страховки и помощи3 Обучение опорному прыжкум- прыжок согнув ноги ( козел в длину)д – прыжок боком с поворотом на 90 гр- рассказ и показ техники- подводящие упражнения (выполняются на полу)4 Учет поднимания туловища за 60 с50-45-40-юноши40-35-26-девушки(сдача норм ГТО) | **научится:****-** иметь углубленные представление о технике выполнений упражнений в висе и опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых**Познавательные:** -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие мотивов учебнойдеятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 Построение, бег 5 мин, ОРУ, 2 Учет техники опорного прыжка«5» - без ошибок«4» - незначительные ошибки«3» - грубые ошибки, мешающие правильному выполнению«2» - не выполнено3. Прыжки через скакалку: 30 с, 45 с, 1 мин | **научится:****-** иметь углубленные представление о технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых**Познавательные:** -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие мотивов учебнойдеятельности и осознание личностного смысла учения, -принятие и освоение социальной роли обучающегося,- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 39-40 | Комплексное развитие физических качеств. Гимнастическая полоса препятствий | 1 Построение, бег 5-6 мин 2 Сдача задолженностей3 Гимнастическая полоса препятствий | **научится:****-** иметь углубленные представление о технике выполнения гимнастической полосы препятствий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:** -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |  |  |
| 41 | Баскетбол. Перехват мяча | 1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ2 Ведение и броски мяча-техника3 Перехват мяча во время передачи.4. Перехват мяча во время ведения5. Накрывание | **- научится:**иметь углубленное представление о технике перехвата мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:-формирование действия моделирования.-умение слушать и понимать других.**Регулятивные:** -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** -демонстрировать технику ведения мяча | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |  |  |
| 42 | Баскетбол Штрафные броски | 1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ2 Штрафной бросок: - от груди;-одной рукой от плеча- двумя руками от головы3. подвижная игра «тридцать три»4Спортивная игра «баскетбол»5 Прыжки через скакалку за 15 с, 30 с, 45 с | - **научится:**иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, подвижной игры в «тридцать три» и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности**Познавательные:** -демонстрировать технику ведения и броска мяча | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |  |
| 43 | Баскетбол Штрафные броски | 1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ2 Штрафной бросок: - от груди;-одной рукой от плеча- двумя руками от головы3. подвижная игра «тридцать три»4 Спортивная игра «баскетбол»5 Учет броска набивного мяча, 3 попытки «5» «4» «3»м 6,95 5.30 4.30д 5.45 4.45 3.85 3 | **научится:**иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, подвижной игры в «тридцать три» и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:-формирование действия моделирования.-умение слушать и понимать других.**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:** -осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |  |
| 44 | Баскетбол. Нападение и защита | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ2 Действия игроков в нападении и защите ( тактика нападения и защиты: - двое на двое- трое на трое- трое на двое)3 Учебно-тренировочная игра 4х4 ; 5х5 | - **научится:**иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности**Познавательные:** -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |  |
| 45 | Баскетбол. Нападение и защита. Тактика игры. | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ2 Действия игроков в нападении и защите3 Учебно-тренировочная игра 4х4 , 5х5 -по упрощенным правилам4. Учет – прыжки через скакалку за 1 мин «5» «4» «3»м 125 120 110д 130 120 115  | **- научится:**иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкость и выносливость. | **Коммуникативные**:-формирование действия моделирования.-умение слушать и понимать других.**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности**Познавательные:** -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -развитие этических чувств доброжелательности-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 46 | Баскетбол. Игра по правилам | 1Кроссовый бег 6 мин на результат; кол-во кругов «5» «4» «3»м 20 15 11 д 18 13 102 Учебно-тренировочная игра в б/бол 5х5 по правилам- тактика нападения и защиты. | **научится:**-иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств –выносливость | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности**Познавательные:** -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |  |  |
| 47 | Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных ходов. | 1 Беседа: «Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом.2 Имитация изученных лыжных ходов3 Круговая тренировка | **научится:**иметь представления о технике безопасности на занятиях лажной подготовкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | **Коммуникативные**:-умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:**  | -формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к учению, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 48-49 | Попеременный четырехшажный ход | I. Вводная часть1 Построение. Организационные команды.2. Разминка на лыжах II Основная часть3 Повторение пройденного материала- одновременный бесшажный ход (2-3мин); - попеременный двухшажный ход (2-3мин); 4. Обучение технике попеременно 4-х шажного хода- рассказ и показ техники- имитация движений рук на месте- выполнение на учебной лыжне ( ученики уходят на лыжню с дистанцией 5-8 м. Передвигаются попеременным четырехшажным ходом. На поворотах применяют любой другой вариант. Выполнять 5 минут.5. Свободное катание III Заключительная частьЗаканчивают кататься, собирают лыжи. Построение, итоги урока. Уход в школу. | **научится:**иметь первоначальные преставления о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом;иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах**Регулятивные:** -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |  |  |
| 50-51 | Переход с попеременных ходов на одновременные | I.Вводная часть.1 Построение. Организационные команды.( Построение проводится у здания школы. Передвигаются к месту занятий. На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи)2.РазминкаII. Основная часть1 Попеременный четырехшажный ход. (Ученики проходят 1 учебный круг любым удобным ходом, затем 2 круга – попеременным четырехшажным ходом.2 Переход с попеременных ходов на одновременные- техника выполнения перехода без шага ( Ученики катаются 2 мин, повторяя переход через шаг. Учитель разбирает ошибки)- техника выполнения перехода через шаг (ученики катаются 5 минут. Повторяя переход без шага и через шаг.Учитель разбирает ошибки)3 Одновременный бесшажный ход ( только на длинных прямых, на поворотах и коротких прямых применять любой др. вариант – 3 мин.4. Одновременный одношажный ход ( 6 заездов)III. Заключительная часть( Заканчивают кататься, собирают лыжи. Построение, итоги урока. Уход в школу) | - **научится:**иметь первоначальное представлениео технике перехода с одновременных ходов на попеременные; иметь углубленное преставление о технике передвижения одновременным одношажным ходом, технике передвижения одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.**Регулятивные:** -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению. Готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |  |  |
| 52-53 | Чередование различных лыжных ходов. | I.Вводная часть.1 Построение. Организационные команды.( Построение проводится у здания школы. Передвигаются к месту занятий. На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи)2.Техника преодоления контруклонов (объяснение учителя)- переход с попеременного на одновременный ход и наоборот ( отработка сначала медленно, затем по мере освоения, быстрее.II Основная часть- попеременный четырехшажный ход (один круг)- переход с попеременного на одновременный ход ( переход без шага и через шаг)-одновременный бесшажный ход- одновременный бесшажный ход (скоростной вариант)III. Заключительная частьЗаканчивают кататься. Собирают лыжи. Построение. итоги урока. Организованный уход в школу. | - **научится:**иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом, технике перехода с одного лыжного хода на другой, технике передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом,технике передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант), организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.**Регулятивные:** -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |  |
| 54-55 | Коньковый ход | 1 Построение Организационные команды, разминка.II. Основная часть: - коньковый ход на лыжах – с двусторонним отталкиванием лыжами назад – в сторону (без лыжных палок), и с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук ( с лыжными палками).- чередование лыжных ходов ( 2 круга чередуя одновременный и попеременный лыжные ходы)- прохождение дистанции 1,5 кмIII. Заключительная частьПостроение, итоги, оценки. | **- научится:** иметь первоначальное представление о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленное представление о технике перехода с одного хода на другой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:** осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений. | Формирование осознанного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 56-57 | Коньковый ходТорможения и повороты | 1 Построение Организационные команды, разминка.II. Основная часть: - коньковый ход на лыжах ( оценить технику)- чередование лыжных ходов ( 1 круг чередуя одновременный и попеременный лыжные ходы)- спуски со склона- торможение боковым соскальзыванием- техника выполнения торможения» упором»- техника выполнения поворота «упором»III. Заключительная часть Построение, итоги, оценки. | **научится:**- иметь углубленное представление о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; технике перехода с одного хода на другой; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах**Регулятивные:** -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений. | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 58-59 | Торможения и повороты.Преодоление контруклона. | 1 Прохождение дистанции 3 км изученными л/ходами, со сменой ходов.2 Совершенствование : - спуски со склона- торможение боковым соскальзыванием- техника выполнения торможения» упором»- техника выполнения поворота «упором»III. Заключительная часть Построение, итоги, оценки. | **научится:**- иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах, | **Коммуникативные**:-формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах -умение объяснять ошибки.**Регулятивные:** -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели**Познавательные:** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | -развитие этических чувств доброжелательности-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций, ормирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 60-61 | Преодоление контруклонов. Подъемы , спуски. | 1.Техника спусков и подъемов (скользящим шагом) с поворотами при спусках. 2. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов  | **научится:**- иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:**  | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 62-63 | Спуски со склонов.Повороты на месте махом. | 1 Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  2 Повороты со спусков вправо влево. Торможение плугом. 3 Прохождение дистанции 3км. В среднем темпе | **научится:**- иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, поворотов на месте махом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, **Познавательные:** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях-развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |  |  |
| 64-65 | Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости | 1 Прохождение дистанции 3 км изученными л/ходами (сдача норм ГТО) «5» «4» «3»м 16.00 15.30 17.00д 20.00 19.00 21.30  | - **научится:** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах. | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:** -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** - демонстрировать изученные лыжные ходы | -умение 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. |  |  |
| 66 | **Волейбол.** Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока в игре. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 67 | Прямая верхняя подача | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Повторить передачу мяча сверху с перемещением. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 68 | Передача мяча сверху после перемещения | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 69 | Нижняя прямая подача | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Повторить нижнюю прямую подачу. Совершенствовать передачу мяча сверху после перемещения; прямая верхняя подача. Уч. Игра 6:6. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 70 | Прием мяча снизу после подачи | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, передачу мяча сверху после перемещения. Уч. Игра Волейбол | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача (зач) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Уч. Игра волейбол. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 72 | Двухсторонняя игра с заданиями. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра с заданиями. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 73 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 74 | Верхняя прямая подача (зач) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Уч. Игра волейбол  | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 75 | Двухсторонняя игра с заданиями | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра с заданиями. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 76 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 77 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 78 | Передача мяча сверху после перемещения | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 79 | Двухсторонняя игра | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра  | -- **научится:**владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 80 | Развитие силовых и координационных способностей. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | **научится:**-иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:**-проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 81 | Развитие скоростных способностей. Наклон вперёд из положения стоя. (комплекс ГТО) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. | **научится:**-иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:**-проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 82 | Развитие силовых и координационных способностей. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | **научится:**-иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:**-проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 83-84 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 Беседа: ТБО при прыжках, метаниях и беге2 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ3 Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание4 РДК- силы | - **научится:**иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте. | **Коммуникативные**:-формирование действия моделирования.-умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми**Познавательные:** -формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 85 | Учет прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ2 Учет техники прыжка в высоту способом перешагивание «5» «4» «3»м 130 120 110д 115 110 100  | - **научится:**иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:** -демонстрировать правильную технику прыжка в высоту | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять эмоциями,формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 86 | Бег на короткие дистанцииТест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с высокого старта3 Техника спринтерского бега с низкого старта4 Прыжок в длину с места «5» «4» «3»м 205 195 190д 185 175 165(сдача норм ГТО) | **научится:**-иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:** **-**формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.**Регулятивные:**-умение организовать самостоятельную деятельность -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.**Познавательные:**-проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 87 | Бег на короткие дистанцииТест: челночный бег 3х10 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с низкого старта в парах по команде3 Челночный бег 3х10 м «5» «4» «3»М 8,0 8.2 8.4д 8,8 9.1 9.3 | **научится:**- иметь углубленное представление о технике выполнения челночного бега 3\*10 метров, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме- добывать недостающую информацию с помощью вопросов**Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату**Познавательные:** -выполнять челночный бег-проходить тестирование челночного бега 3х10 м | -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |  |
| 88 | Бег на короткие дистанции. Тест: бег 30 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег 30 м с высокого старта на результат «5» «4» «3»М 4,9 5.1 5.3д 5,3 5.6 5.8 3 Прыжки в длину с разбега  | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**-обеспечивать бесконфликтную совместную работу- слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату-осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу**Познавательные:** -устно рассказать технику прыжка в длину с разбега- проходить тестирование бега 30 м с высокого старта | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |  |
| 89 | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2 мин, ОРУ, СБУ2 Учет техники спринтерского бега- бег на 60 м в парах «5» «4» «3»М 8.5 9.2 10.0д 9.4 10.0 10.5(сдача норм ГТО)3 Прыжки в длину с разбега | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:**-самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели**Познавательные:** - устно рассказать технику спринтерского бега- проходить тестирование бега 60 м с высокого старта | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Прыжки в длину с разбега3 Метание м/ мяча с разбега | **научится:**-иметь представление о технике прыжков в длину с разбега и технике метания малого мяча с разбега, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -демонстрировать технику прыжка в длину и метания мяча-называть основные ошибки | -формирование готовности и способности обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями. |  |  |
| 91 | Прыжки в длину с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ2 Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»- 3 попытки, засчитывается лучший результат «5» «4» «3»м 4.30 380 330д 380 330 290(сдача норм ГТО)3 Совершенствование метание м/мяча с разбега | **научится:**- иметь углубленное представление о технике прыжков в длину с разбега «согнув ноги»и технике метания малого мяча с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -показать правильную технику прыжка в длину с разбега | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |  |  |
| 92-93 | Метание м/ мяча с разбега. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ2 Учет техники метания м/ мяча на дальность полета «5» «4» «3»м 45 40 31д 30 28 18(сдача норм ГТО)3 Бег медленным темпом 8-10 мин | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции. | **Коммуникативные:**-уметь работать в группе-слушать и слышать друг друга**Регулятивные:**-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников**Познавательные:** -демонстрировать правильную технику метания мяча | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 94 | Бег на длинные дистанции. 6-ти минутного бег. | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет 6-ти минутного бега «5» «4» «3»м1350 1300 1250д 1200 1100 10503 «Пионербол» | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости  | **Коммуникативные**:-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**Познавательные:** -пробегать дистанцию в заданном темпе | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 95 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет бега на 2000 м «5» «4» «3»м 9.20 10.0 11.0д. 10.0 12.0 13.0(сдача норм ГТО) | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 96 | Тестирование подтягивания. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с низкого старта в парах по команде3 Тест- подтягивание «5» «4» «3»м 8 7 3д 13 12 5(сдача норм ГТО) | -- **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные**:-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме **Регулятивные:**-контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель**Познавательные:** -демонстрировать технику изученных упражнений-проходить тестирование подтягивания | 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. |  |  |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. (комплекс ГТО) | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ2 Учет бега на 100 м «5» «4» «3»м 9.20 10.0 11.0д. 10.0 12.0 13.0(сдача норм ГТО) | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 98 | Овладение спринтерского бега. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метро. Скоростной бег до 70 метров | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ2 Бег с высокого старта3 Техника спринтерского бега с низкого старта | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 99 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 100-101 | Эстафета. Спортивные игры | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта. Передача эстафетной палочки | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 102 | Комплексное развитие физ. качеств | 1 Подведение итогов учебного года- объявить оценки за четверть и год2 Спортивные игры-«Пионербол» (д)- мини футбол (м) | **научится:**- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**-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**Познавательные:** -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
|  | Резерв  |  |  |  |  |  |  |

Приложение №2

Проведение зачетно-тестовых уроков

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольныеупражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег30 м, сек.  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег60 м, сек.  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягиваниенавысокойперекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

Приложение №3

**Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 13 до 15 лет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с)  | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плаваниена 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |