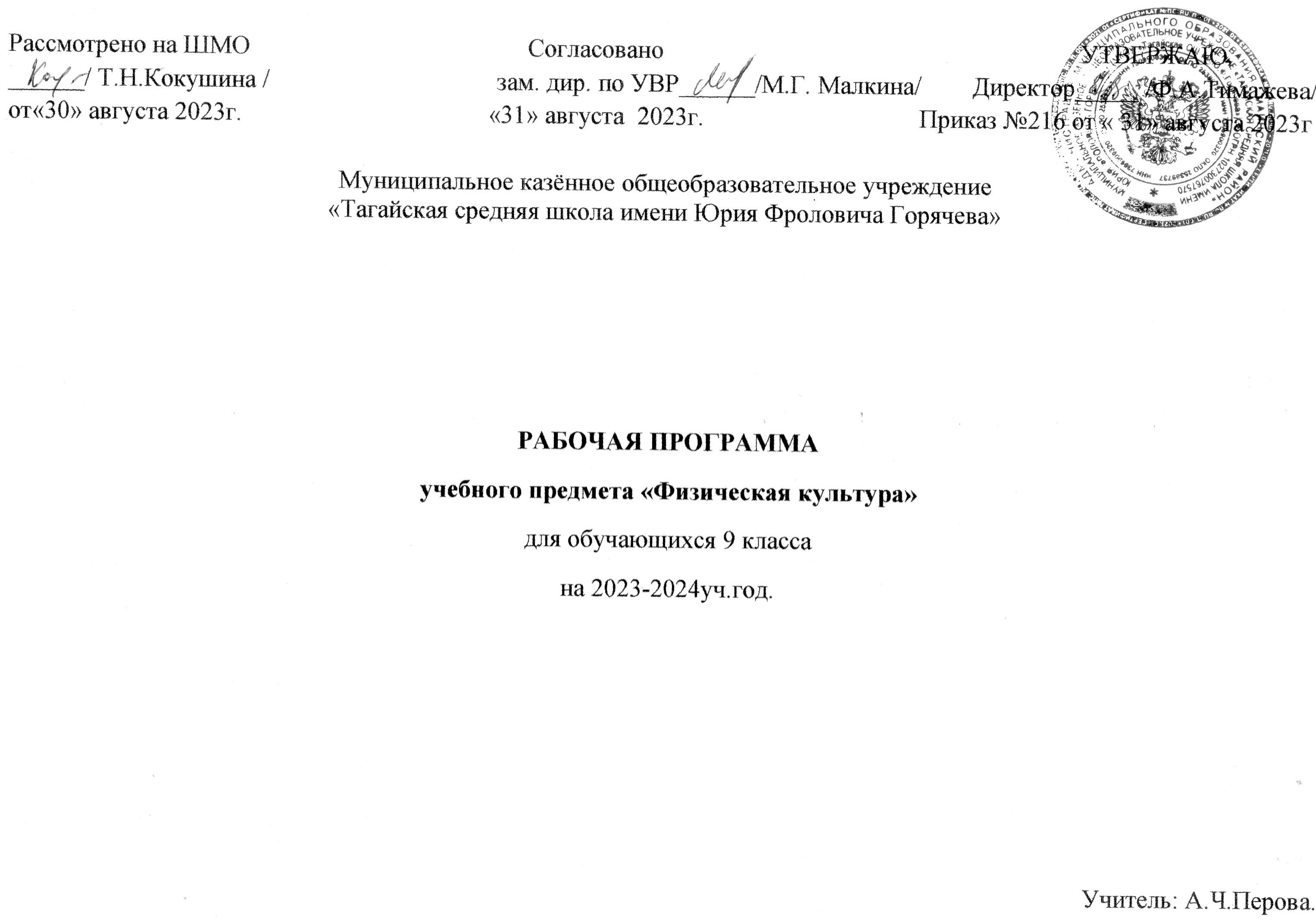
****

**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 дистанции  3 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 учебной  деятельности 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 дистанции  Тест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с высокого старта  3 Техника спринтерского бега с низкого старта  4 Прыжок в длину с места  «5» «4» «3»  м 205 195 190  д 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 дистанции  Тест: челночный бег 3х10 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с низкого старта в парах по команде  3 Челночный бег 3х10 м  «5» «4» «3»  М 8,0 8.2 8.4  д 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, СБУ  2 Бег 30 м с высокого старта на результат  «5» «4» «3»  М 4,9 5.1 5.3  д 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, СБУ  2 Учет техники спринтерского бега  - бег на 60 м в парах  «5» «4» «3»  М 8.5 9.2 10.0  д 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, СБУ  2 Прыжки в длину с разбега  3 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, СБУ  2 Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  - 3 попытки, засчитывается лучший результат  «5» «4» «3»  м 4.30 380 330  д 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, СБУ  2 Учет техники метания м/ мяча на дальность полета  «5» «4» «3»  м 45 40 31  д 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, ОРУ  2 Учет 6-ти минутного бега  «5» «4» «3»  м1350 1300 1250  д 1200 1100 1050  3 «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, ОРУ  2 Учет бега на 2000 м  «5» «4» «3»  м 9.20 10.0 11.0  д. 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, СБУ  2 Бег с низкого старта в парах по команде  3 Тест- подтягивание  «5» «4» «3»  м 8 7 3  д 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, ОРУ  2 Учет бега на 100 м  «5» «4» «3»  м 9.20 10.0 11.0  д. 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, СБУ  2 Бег с высокого старта  3 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 бега  3 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, СБУ  2 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, СБУ  2 Техника передвижений в б/боле  3 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, СБУ  2 Совершенствование ловли и передачи мяча  3 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 навыков  3 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, ОРУ  2 Совершенствование раннее изученных навыков  3 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 , ОРУ  2 Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам  3 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 , ОРУ  2 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 учебной  деятельности 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, СБУ  2 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, СБУ  2 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, налево  3 Бег 4-5 мин, ОРУ,  4 Повторение упражнений 8 класса  - кувырки вперед, назад, кувырок вперед прыжком  - стойка на лопатках  5 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 разучивании  акробатических 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, налево  2. 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 разучивании  акробатических 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 месте  2 Акробатика  мал.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед с 2-3 шагов разбега  дев.- 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 месте  2. 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 секунд  125-120-110юноши  130-120-115-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 месте  2 Закрепление упражнений прошлого урока  - указывать и исправлять ошибки  - показать приемы страховки  3 Обучение акробатическим упражнениям  мал. – длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов  дев. - мост и поворот в упор на одном колене  - рассказ и показ  - подводящие упражнения  4 Наклоны из положения сидя  10-8-4-юноши  14-12-7-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 разучивании  акробатических 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 | Акробатика  Бревно  Канат | 1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ на месте  2 Совершенствование лазания по канату ( м), упражнений в равновесии (д)  - указывать и исправлять ошибки  3 Учет акробатических упражнений  мал.- 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 выполнено  4 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, ОРУ  2 Совершенствование упражнений в висе  - указывать и исправлять ошибки  -приемы страховки и помощи  3 Обучение опорному прыжку  м- 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 с  50-45-40-юноши  40-35-26-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 разучивании  акробатических 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 учебной  деятельности 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 выполнено  3. 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 учебной  деятельности 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 задолженностей  3 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 разучивании  акробатических 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, СБУ  2 Ведение и броски мяча-техника  3 Перехват мяча во время передачи.  4. Перехват мяча во время ведения  5. 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, СБУ  2 Штрафной бросок:  - от груди;  -одной рукой от плеча  - двумя руками от головы  3. 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, СБУ  2 Штрафной бросок:  - от груди;  -одной рукой от плеча  - двумя руками от головы  3. подвижная игра «тридцать три»  4 Спортивная игра «баскетбол»  5 Учет броска набивного мяча, 3 попытки  «5» «4» «3»  м 6,95 5.30 4.30  д 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, СБУ  2 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, СБУ  2 Действия игроков в нападении и защите  3 Учебно-тренировочная игра 4х4 , 5х5 -по упрощенным правилам  4. Учет – прыжки через скакалку за 1 мин  «5» «4» «3»  м 125 120 110  д 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 10  2 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 ходов  3 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 часть  1 Построение. Организационные команды.  2. Разминка на лыжах II Основная часть  3 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 часть  Заканчивают 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.Разминка  II. Основная часть  1 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 часть  Заканчивают 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 км  III. Заключительная часть  Построение, 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 ход  Торможения 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 17.00  д 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 беге  2 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  3 Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание  4 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, СБУ  2 Учет техники прыжка в высоту способом перешагивание  «5» «4» «3»  м 130 120 110  д 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 дистанции  Тест: прыжок в длину с места. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с высокого старта  3 Техника спринтерского бега с низкого старта  4 Прыжок в длину с места  «5» «4» «3»  м 205 195 190  д 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 дистанции  Тест: челночный бег 3х10 м. (сдача норм ГТО) | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с низкого старта в парах по команде  3 Челночный бег 3х10 м  «5» «4» «3»  М 8,0 8.2 8.4  д 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, СБУ  2 Бег 30 м с высокого старта на результат  «5» «4» «3»  М 4,9 5.1 5.3  д 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, СБУ  2 Учет техники спринтерского бега  - бег на 60 м в парах  «5» «4» «3»  М 8.5 9.2 10.0  д 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, СБУ  2 Прыжки в длину с разбега  3 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, СБУ  2 Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  - 3 попытки, засчитывается лучший результат  «5» «4» «3»  м 4.30 380 330  д 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, СБУ  2 Учет техники метания м/ мяча на дальность полета  «5» «4» «3»  м 45 40 31  д 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, ОРУ  2 Учет 6-ти минутного бега  «5» «4» «3»  м1350 1300 1250  д 1200 1100 1050  3 «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, ОРУ  2 Учет бега на 2000 м  «5» «4» «3»  м 9.20 10.0 11.0  д. 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, СБУ  2 Бег с низкого старта в парах по команде  3 Тест- подтягивание  «5» «4» «3»  м 8 7 3  д 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, ОРУ  2 Учет бега на 100 м  «5» «4» «3»  м 9.20 10.0 11.0  д. 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, СБУ  2 Бег с высокого старта  3 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 год  2 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. | Плавание  на 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 |