**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АЩЕБУТАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**СОЛЬ-ИЛЕЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.Ф. Ишмуратов  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**Г.А.Апоротова | **«Утверждаю»**  Директор МОБУ «Ащебутакская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Тигиспаева |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**физическая культура**

**на 2018– 2019 учебный год**

**Учитель** Жуманов Константин Саганович, высшая КК

**Классы –** 5 - 8

**Всего часов в год** – 5 кл.-105 ч., 6 кл.-105 ч., 7 кл.-105 ч., 8 кл.- 105.

**Всего часов в неделю** – 5 кл. - 3 ч., 6 кл. – 3 ч., 7 кл., - 3 ч., 8 кл. – 3 ч.

**с. Ащебутак**

**2018 год**

**Пояснительная записка**

* Рабочая программа разработана в соответствии с

[Федеральным Образовательным Стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) второго поколения](http://navmousosh-2.edusite.ru/DswMedia/standart.docx):

- ([Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОСНОВНОГО  ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ](http://navmousosh-2.edusite.ru/DswMedia/prikaz_1897.doc))

- [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897..."](http://navmousosh-2.edusite.ru/DswMedia/prikazminobrnauki-1644ot29122014.doc)

* Рабочая программа разработана на основе

примерной программы ООО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Лях, рабочие программ по предмету «Физическая культуры 5 – 9 классы»

1. [Примерная Основная образовательная программа основного общего образования](http://navmousosh-2.edusite.ru/DswMedia/primernaja-osnovnaja-obrazovatelnaja-programma-osnovogo-obshchego-obrazovanija.docx)

* Рабочая программа ориентирована на учебники:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядковый номер учебника в Федеральном перечне | Автор/Авторский коллектив | Название учебника | Класс | Издатель учебника | Нормативный документ |
| 1.2.8.1.1.1 | Виленский В.Я.,  Туревский И.М.,  Торочкова Т.Ю. и др. | Физическая культура | 5 - 7 | Издательство «Просвещение», 2018 год. | Приказ  № 345 от 28.12.2018 г. |
| 1.2.8.1.1.2. | В.И. Лях | Физическая культура | 8 - 9 | Издательство «Просвещение», 2018 год. | Приказ  № 345 от 28.12.2018 г. |

**1. Планируемые результаты.**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты.**

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. Содержание учебного предмета, курса.**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (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.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Об­щефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика:**

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол:**

Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

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

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программный материал** | **Количество часов** | | | |
| **5класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** |
| **1.** | **Основы знаний физической культуры** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| **3** | **Гимнастика (основы акробатики)** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **4** | **Самбо** | **6** | **6** | **6** | **6** |
|  | **Лыжная подготовка** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **5** | **Спортивные игры:** | **33** | **33** | **33** | **33** |
|  | **Баскетбол** | **9** | **9** | **9** | **9** |
|  | **Волейбол** | **9** | **9** | **9** | **9** |
|  | **Футбол** | **6** | **6** | **6** | **6** |
|  | **Лапта** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **6** | **Физкультурно – оздоровительная деятельность** | **В процессе урока** | | | |
| **7** | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**4. Календарно-тематическое планирование, (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2-3 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 - 6 | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 7 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Научиться планировать режим труда и отдыха | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Уметь планировать режим труда и отдыха |  |  |
| 8-9 | Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Контроль ЗУН | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Развитие выносливости  силы,быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развитие выносливости.** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь пробегать 1000 м. на | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 12-14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Контроль ЗУН | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 15 | **Закаливание организма.** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Знать основные правила закаливания. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** ИОТОсновные правила игры в баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о | Знать ИОТ. Правила безопасности и гигиенические требования. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техники ведение мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 20 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 22 | **Баскетбол:**  **Командные тактические действия.**Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть командными тактико - техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Современное представление о физической культуре (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.  Спорт и спортивная подготовка.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 26 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 27- 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках.  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30-32 | **Акробатика:**  Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33-34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35-37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, брусья | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38-40 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла ноги врозь. Развитие коорди­нации движений | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 41 | **История и современное развитие физической культуры.** | Физическая культура в современном обществе. | Научатся определять роль физической культуры в современном обществе. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль физической культуры в современном обществе. |  |  |
| 42 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 43 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Освобождение от захватов | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 44 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в партере. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 45-46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в стойке. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Краткая характеристика видов спорта.** | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 49 | **Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.** | Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 50-52 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 53-55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56-57 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 58-59 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 61-63 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 4 км на лыжах различными ходами. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -применять технику лыжных ходов при прохождении лыжной дистанции |  |  |
| 64 | **Спортивно – оздоровительная деятельность** | Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Научатся | **Р:** Используя знания планирует и организует ПВД.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Привлекает к ПВД родителей и сверстников*.* | Уметь оценивать значение походов в изучении истории родного края |  |  |
| 65 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 66 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 72 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 74 | **Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности** | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правила игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 75 | **Русская лапта.**Характеристика игры. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Русская лапта. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 76-77 | Развитие координации движенийПередача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 78-79 | Развитие координации движенийПередача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 80-83 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | **Промежуточная аттестация** | Тестирование УФП, теоретические задания | Уметь выполнять контрольные задания | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся определять свой УФП, проверят всои знания ов области ФК |  |  |
| 85-86 | **Легкая атлетика:**  Бег на короткие дистанции 30, 60 м. | Развитие быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 87-89 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90-92 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в длину. |  |  |
| 93 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 95-98 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 99 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 100 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 102 | **Футбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 103 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |
| 104-105 | **Футбол:**  Учебная игра | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |

**4. Календарно-тематическое планирование, (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2-3 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 - 6 | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 7 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Научиться планировать режим труда и отдыха | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Уметь планировать режим труда и отдыха |  |  |
| 8-9 | Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Контроль ЗУН | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Развитие выносливости  силы,быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развитие выносливости.** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь пробегать 1000 м. на | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 12-14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Контроль ЗУН | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 15 | **Закаливание организма.** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Знать основные правила закаливания. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** ИОТОсновные правила игры в баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о | Знать ИОТ. Правила безопасности и гигиенические требования. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техники ведение мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 20 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 22 | **Баскетбол:**  **Командные тактические действия.**Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть командными тактико - техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Современное представление о физической культуре (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.  Спорт и спортивная подготовка.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 26 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 27- 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках.  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30-32 | **Акробатика:**  Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33-34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35-37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, брусья | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38-40 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла ноги врозь. Развитие коорди­нации движений | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 41 | **История и современное развитие физической культуры.** | Физическая культура в современном обществе. | Научатся определять роль физической культуры в современном обществе. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль физической культуры в современном обществе. |  |  |
| 42 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 43 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Освобождение от захватов | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 44 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в партере. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 45-46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в стойке. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Краткая характеристика видов спорта.** | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 49 | **Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.** | Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 50-52 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 53-55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56-57 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 58-59 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 61-63 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 4 км на лыжах различными ходами. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -применять технику лыжных ходов при прохождении лыжной дистанции |  |  |
| 64 | **Спортивно – оздоровительная деятельность** | Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Научатся | **Р:** Используя знания планирует и организует ПВД.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Привлекает к ПВД родителей и сверстников*.* | Уметь оценивать значение походов в изучении истории родного края |  |  |
| 65 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 66 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 72 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 74 | **Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности** | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правила игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 75 | **Русская лапта.**Характеристика игры. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Русская лапта. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 76-77 | Развитие координации движенийПередача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 78-79 | Развитие координации движенийПередача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 80-83 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | **Промежуточная аттестация** | Тестирование УФП, теоретические задания | Уметь выполнять контрольные задания | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся определять свой УФП, проверят всои знания ов области ФК |  |  |
| 85-86 | **Легкая атлетика:**  Бег на короткие дистанции 30, 60 м. | Развитие быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 87-89 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90-92 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в длину. |  |  |
| 93 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 95-98 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 99 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 100 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 102 | **Футбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 103 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |
| 104-105 | **Футбол:**  Учебная игра | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |

**4. Календарно-тематическое планирование, (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2-3 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 - 6 | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 7 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Научиться планировать режим труда и отдыха | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Уметь планировать режим труда и отдыха |  |  |
| 8-9 | Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Контроль ЗУН | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Развитие выносливости  силы,быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развитие выносливости.** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь пробегать 1000 м. на | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 12-14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Контроль ЗУН | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 15 | **Закаливание организма.** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Знать основные правила закаливания. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** ИОТОсновные правила игры в баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о | Знать ИОТ. Правила безопасности и гигиенические требования. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техники ведение мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 20 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 22 | **Баскетбол:**  **Командные тактические действия.**Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть командными тактико - техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Современное представление о физической культуре (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.  Спорт и спортивная подготовка.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 26 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 27- 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках.  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30-32 | **Акробатика:**  Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33-34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35-37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, брусья | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38-40 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла ноги врозь. Развитие коорди­нации движений | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 41 | **История и современное развитие физической культуры.** | Физическая культура в современном обществе. | Научатся определять роль физической культуры в современном обществе. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль физической культуры в современном обществе. |  |  |
| 42 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 43 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Освобождение от захватов | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 44 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в партере. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 45-46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в стойке. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Краткая характеристика видов спорта.** | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 49 | **Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.** | Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 50-52 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 53-55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56-57 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 58-59 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 61-63 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 4 км на лыжах различными ходами. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -применять технику лыжных ходов при прохождении лыжной дистанции |  |  |
| 64 | **Спортивно – оздоровительная деятельность** | Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Научатся | **Р:** Используя знания планирует и организует ПВД.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Привлекает к ПВД родителей и сверстников*.* | Уметь оценивать значение походов в изучении истории родного края |  |  |
| 65 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 66 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 72 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 74 | **Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности** | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правила игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 75 | **Русская лапта.**Характеристика игры. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Русская лапта. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 76-77 | Развитие координации движенийПередача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 78-79 | Развитие координации движенийПередача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 80-83 | Развитие координации движений.Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | **Промежуточная аттестация** | Тестирование УФП, теоретические задания | Уметь выполнять контрольные задания | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся определять свой УФП, проверят всои знания ов области ФК |  |  |
| 85-86 | **Легкая атлетика:**  Бег на короткие дистанции 30, 60 м. | Развитие быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 87-89 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90-92 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в длину. |  |  |
| 93 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 95-98 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 99 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 100 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 102 | **Футбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 103 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |
| 104-105 | **Футбол:**  Учебная игра | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |

**4. Календарно-тематическое планирование, (с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся) для обучающихся 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | | | **Датапроведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **План** | **Факт** |
| 1 | **История и современное развития физической культуры.**  Вводный инструктаж по технике безопасности | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | Научатся характеризовать историю физической культуры. Научится различать символику Олимпийских игр. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль Олимпийских игр в становлении межнациональных отношений. |  |  |
| 2-3 | **Беговые упражнения.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Беговые упражнения. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Освоение техники низкого старта. |  |  |
| 4 | **Развитие физических качеств.**  **Беговые упражнения.** Бег на короткие дистанции.  Бег на результат 30м,60м. | Беговые упражнения.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 - 6 | **Метание малого мяча:**  в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния  10 м. | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 7 | **Режим дня, его основное содержание и правила планирования.** | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Научиться планировать режим труда и отдыха | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Уметь планировать режим труда и отдыха |  |  |
| 8-9 | Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Контроль ЗУН | Метание малого мяча. | Уметь метать мяч на дальность | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью | Овладеть техникой метания. |  |  |
| 10 | **Развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | Развитие выносливости  силы,быстроты, координации движений. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | **Р:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **П:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 11 | **Развитие выносливости.** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь пробегать 1000 м. на | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.  **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения. | Освоить  распределение своих физических возможностей на дистанции. |  |  |
| 12-14 | **Прыжковые упражнения.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  Контроль ЗУН | Прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка качества уровень усвоения.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 15 | **Закаливание организма.** | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Знать основные правила закаливания. | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 16 | **Баскетбол:** ИОТОсновные правила игры в баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о | Знать ИОТ. Правила безопасности и гигиенические требования. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить правила игры. |  |  |
| 17 | **Баскетбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **П:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить перемещения игрока. |  |  |
| 18 | **Баскетбол:** Освоение ловли и передача мяча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движения.  Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным  правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить ловлю и передачу мяча |  |  |
| 19 | **Баскетбол:** Освоение техники ведение мяча. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
| 20 | **Баскетбол: Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить технику бросков |  |  |
| 21 | **Баскетбол:**  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.Баскетбол. Игра поправилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 22 | **Баскетбол:**  **Командные тактические действия.**Баскетбол. Игра поправилам.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью. | Овладеть командными тактико - техническими действиями. |  |  |
| 23 | **Баскетбол:** Закрепление техники владения мяча. Комбинация из освоенных элементов. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 24 | **Баскетбол:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; | Игра по правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **П:***общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. | Овладеть техническими действиями. |  |  |
| 25 | **Современное представление о физической культуре (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.  Спорт и спортивная подготовка.  Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Самоопределение:установка на здоровый образ жизни и её реализация . | **Р:***контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.  **К:***управление коммуникацией –* определять общую цель и пути ее достижения | Научатся характеризовать виды спорта. |  |  |
| 26 | **Гимнастика:**  **Освоение строевых упражнений.** Техника безопасности. | Организующие команды и приемы. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Р:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П**. Умения струиктировать знания.  **К**.Планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. | Научатся выполнять строевые упражнения. |  |  |
| 27- 29 | **Акробатика:**  Кувырок вперед, Стойка на лопатках.  Кувырок назад.  Мост из положение лёжа. Равновесие. | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 30-32 | **Акробатика:**  Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). | Акробатические упражнения и комбинации | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 33-34 | **Акробатика.**  Комбинация акробатических упражнений. | Акробатические упражнения и комбинации | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** планирование промежуточных целей с учётом результата.  **П:** уметь струектировать знания. Поиск и выделения необходимой информации.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научатся составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 35-37 | **Упражнения и комбинации.**  Бревно, брусья | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики) | Мотивация учебной деятельности | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** выделение и формирование учебной цели.  **К**: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками*.* | Научитьсяправильно выполнять упражнения для развития гибкости и координации. |  |  |
| 38-40 | **Опорный прыжок.** Прыжки через козла ноги врозь. Развитие коорди­нации движений | Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:**применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 41 | **История и современное развитие физической культуры.** | Физическая культура в современном обществе. | Научатся определять роль физической культуры в современном обществе. | **Р:** Используя знания о пропаганде Олимпийского движения и ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Находит контакт с бывшими спортсменами*.* | Уметь оценивать значение физической культуры для себя.  Роль физической культуры в современном обществе. |  |  |
| 42 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы самостраховки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 43 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Освобождение от захватов | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 44 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в партере. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 45-46 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Приёмы борьбы в стойке. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 47 | **Самбо:**  Специально-подготовительные упражнения | Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ | **Р:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Умение струектировать знания.  **К:***взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 48 | **Краткая характеристика видов спорта.** | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся характеризовать олимпийский вид спорта. |  |  |
| 49 | **Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.** | Подготовка к занятиям физической культурой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -подбирать лыжный инвентарь;  -соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 50-52 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком. |  |  |
| 53-55 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 56-57 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 58-59 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | Передвижения на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. |  |  |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом и спуск в основной стойке на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъемы, спуски, повороты, торможения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -подниматься на склон скользящим шагом  -спускаться со склона в основной стойке.  -преодолевать препятствия при спуске с горы |  |  |
| 61-63 | **Развитие выносливости**. Прохождение дистанции 4 км на лыжах различными ходами. | Подъемы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | **П:**самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  **К:**формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научаться:  -применять технику лыжных ходов при прохождении лыжной дистанции |  |  |
| 64 | **Спортивно – оздоровительная деятельность** | Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Научатся | **Р:** Используя знания планирует и организует ПВД.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К:** Привлекает к ПВД родителей и сверстников*.* | Уметь оценивать значение походов в изучении истории родного края |  |  |
| 65 | **Волейбол:**  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 66 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 67 | **Волейбол:**  Овладение техники приема и передачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Научатся технически осуществлять двигательные действия. |  |  |
| 68 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 69 | **Волейбол:**  Овладение техники подачи мяча | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 70 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 71 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 72 | **Волейбол: двусторонняя игра** | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **Р:** применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К:**управление поведением партнёра; контроль, коррекция. | Знать правило игры. Уметь технически осуществлять двигательные действия |  |  |
| 73 | **Волейбол:** двусторонняя игра | Спортивные игры. Волейбол | Освоить распределение своих физических возможностей | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическиe. Культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: -характеризовать Олимпиаду 1980 г. |  |  |
| 74 | **Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности** | Здоровье и здоровый образ жизни. | Правила игры. | **Р:** Используя знания о пропаганде ЗОЖ.  **П:** Самостоятельно изучает историю развития вида спорта.  **К**: Находит контакт с бывшими спортсменами | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 75 | **Русская лапта.**Характеристика игры. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.  Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Русская лапта. | Уметь совершать перебежки. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 76-77 | Развитие координации движенийПередача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 78-79 | Развитие координации движенийПередача мяча с дальнего расстояния (30-40м) | Русская лапта. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 80-83 | Развитие координации движений. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений. | Уметь ловить и передавать мяч. | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Освоить распределение своих физических возможностей |  |  |
| 84 | **Промежуточная аттестация** | Тестирование УФП, теоретические задания | Уметь выполнять контрольные задания | **Р:** Целепологание, волевая саморегуляция.  **П:**Поиск и выделение необходимой информации.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся определять свой УФП, проверят всои знания ов области ФК |  |  |
| 85-86 | **Легкая атлетика:**  Бег на короткие дистанции 30, 60 м. | Развитие быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 87-89 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в высоту. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в высоту. |  |  |
| 90-92 | Прыжки в высоту.Овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжковые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | **Р:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Научатся:  -технически правильно выполнять разбег, отталкивание и полет в прыжках в длину. |  |  |
| 93 | Бег на средние дистанции  300 (дев.),  500 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 94 | **Развитие выносливости** Бег 1000 м. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 95-98 | Совершенствование подвижных и спортивных игр с элементами легкой атлетики. | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -играть в спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 99 | Бег на средние дистанции  2000(дев.),  3000 (юн.) | Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельность, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -правильно распределять силы на дистанции |  |  |
| 100 | **Футбол:**  Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -выполнять удары по мячу о остановки мяча;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  |
| 101 | **Футбол:**  Овладение техникой ударов по воротам | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся  -технически правильно выполнять удары по воротам;  -взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 102 | **Футбол:** Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Развитие быстроты, си­лы, выносливости | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научатся  -технически правильно владеть мячом;  - взаимодействовать с партнерами в игре. |  |  |
| 103 | **Футбол:**  Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |
| 104-105 | **Футбол:**  Учебная игра | Спортивные игры.  Футбол. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | **П:**определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями и условиями её реализации.  **К:**использут речь для регуляции своего действия. | Научаться  -распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  -правильно выполнять передвижения и остановки, повороты и стойки. |  |  |