

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования

Рабочая программа  
по учебному предмету  
**«Физическая культура»**  
6-9 класс

село Курьи  
городской округ Сухой Лог

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения содержания программы по физической культуре
3. Структура и содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование
  - 4.1. Тематическое планирование 6 класс физическая культура
  - 4.2. Тематическое планирование 7 класс физическая культура
  - 4.3. Тематическое планирование 8 класс физическая культура
  - 4.4. Тематическое планирование 9 класс физическая культура

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. – Москва; «Просвещение», 2012г.

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

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

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

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

## **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- 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;
- 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;
- 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;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- 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;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,

самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания по истории и развитию 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;
- 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;
- 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;
- 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;

- 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;
- 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;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при наличии бассейна);

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.



Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.  
Плавание. Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды плавания. Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

**ВФСК ГТО. Теоретические знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

**Самбо. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).**

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Оценка техники (имитация) выполнения техники плавания**

**ВФСК ГТО. Измерение и оценка своих показателей при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;**

**Самбо. Самоконтроль и оценка физической и технической подготовки.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Плавание:* Специальные плавательные упражнения для изучения видов плавания кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Правилами техники безопасности, личной и общественной гигиены.

***ВФСК ГТО. ОФУ и СФУ для выполнения нормативов ВФСК ГТО.***

***Самбо. Специальные упражнения и игры.***

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Плавание.* Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Развитие выносливости.

Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

***ВФСК ГТО. Развитие физических качеств необходимых для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;***

***Самбо. Развитие физических качеств самбистов.***

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и Обороне» (ГТО); Распоряжения Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 г. N 188-РГ "О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Свердловской области" и согласно плану мероприятий по реализации ВФСК ГТО в МАОУ СОШ № 4, пр. № 50-1/ОД от 22.09 2014 г, с целью эффективной подготовки и результативной сдаче норм ВФСК ГТО, в программу предмета включены комплексы ОРУ и ОФП и дополнительные виды испытаний(тестов) на ступени основного общего образования.

Включение программы «Самбо» также необходимо в связи с реализацией инновационной программы «Самбо в школу» в рамках учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта.

*Специально-подготовительные упражнения Самбо.* Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

*Техническая подготовка.* Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаимных расположениях соперников.

*Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию*

*Игры-задания.*

В зависимости от условий и ресурсов образовательного учреждения возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков разделов программы.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

### Тематическое планирование.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа			
		Классы			
		6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>				
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока			
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока			
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока			
4	<i>ВФСК ГТО</i>	В процессе урока			
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий			
1	<b>ВФСК ГТО</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий			
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			

<b>2</b>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22ч	24ч	22 ч	22ч
2.2	Легкая атлетика	27ч	27ч	35ч	35ч
2.3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22ч	20ч	18ч	18ч
2.4	Лыжный спорт	24 ч	24 ч	19 ч	19 ч
2.5	Плавание	2ч	2ч	4ч	4ч
	Самбо	5 ч	5 ч	4 ч	4 ч
<b>3</b>	<b>ВФСК ГТО</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий			
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Рабочая программа к учебнику С.В. Гурьева «Физическая культура». 5-7 классы, автор-составитель Т.В. Андрюхина. – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2013.
- «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010. -64с.- (Стандарты второго поколения)
- Программа курса «Физическая культура». 5-9 классы, авторы-составители Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений, С.В. Гурьев; – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений, С.В. Гурьев; – М.: ООО «Русское слово», 2013;
- Физическая культура: учебник для 6-7 классов общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев; – М.: Просвещение, 2014;
- Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений, А.П.Матвеев; – М.: Просвещение, 2013;
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010. -64с.- (Стандарты второго поколения)

#### **Интернет ресурсы**

- История олимпийского движения в России <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- Российские спортсмены на Олимпийских играх [http://www.vsenastart.ru/stati/r\\_s\\_n\\_o\\_i.html](http://www.vsenastart.ru/stati/r_s_n_o_i.html)
- Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
- История олимпийского движения в России <http://www.fio.vrn.ru/2004/9/rus.htm>
- Люди. Спорт. <http://www.peoples.ru/sport/>
- Международный объединенный биографический центр <http://www.biograph.ru/>
- Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>
- Российские спортсмены на Олимпийских играх [http://www.vsenastart.ru/stati/r\\_s\\_n\\_o\\_i.html](http://www.vsenastart.ru/stati/r_s_n_o_i.html)
- Параолимпийской комитет России <http://www.paralymp.ru/>
- Рецепт - Спорт. Спортивно - информационный портал. Спорт равных возможностей.

- Весь биатлон в России и мире. Спортивная социальная сеть.  
<http://rusbiathlon.ru/history/biathlon/id16518/>

### **Материально-техническое обеспечение:**

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Комплект навесного оборудования

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноса и хранения мячей

Волейбольная сетка универсальная

Сетка волейбольная

Аптечка

Мяч малый (теннисный)

Комплекты форм (баскетбольная)

Гранаты для метания(500г,700г)

### **Пришкольный стадион (площадка)**

1.Игровое поле для футбола

2.Площадка игровая баскетбольная

3.Городок гимнастический

4.Полоса препятствия

### **Спортивный зал (кабинеты)**

1.Спортивный зал (игровой)

2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Дата		Тема урока	Тип урока, кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
	П о прог рам м е	ф акт и ч еск и				Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
<b>I полугодие: легкая атлетика – 15 часов, спортивные игры – 10 часов, гимнастика – 21 час. Итого – 46 часов</b>									
<b>I четверть: Легкая атлетика, 15 часов</b>									
1	1.09		День знаний						
2	3.09		Легкая атлетика, 14 часов	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструктаж № 14,18. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
3	5.09		Обучение технике бега с высокого старта.	Изучение нового материала, 1 час	ИТБ. ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Эстафеты. Бег 30 метров.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.
4	8.09		Обучение технике челночного бега	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом Бег на время 60 м.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.

5	10.09		Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Прыжки в дл. с разбега. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10м.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.
6	12.09		Обучение технике бега на средние дистанции	Изучение нового материала, 1 час	Ору. Спец. бег. и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Футбол	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.
7	15.09		Обучение технике метания мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Пульсометрия. ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Бег 250 м на время	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.
8	17.09		История легкой атлетики.	Комбинированный, 1 час	Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры с б/б и ф/б. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Подтягивание.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.
9	19.09		Овладение техникой прыжков в длину.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Пр. в длину с разбега. Метание мяча 150 гр на дальность.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.

10	22.09		Овладение техникой и тактикой длительного бега.	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.
11	24.09		Обучение технике прыжков в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Пр. в дл. с места. Эстафеты с этапом до 30м. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.
12	26.09		Обучение технике метания мяча на дальность	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивы.
13	29.09		Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Полоса препятствий. Кросс Бег 1000м. на время. Подтягивание. Футбол, В/б «Картошка»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.
14	1.10		Упражнения для формирования вынос-ти.	Изучение нового материала, 1 час	Кросс 1000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.
15	3.10		Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Пульсометрия. Шестиминутный бег Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование положительного отношения к учебе.



**Спортивные игры. Баскетбол, волейбол - 10 часов.**

16	6.10		Спортивные игры	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. ИТБ № 18. Эстафеты с б/б мячом. Прыжок в длину с места. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Учебная игра 3Х3 по упрощенным правилам	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
17	8.10		Б/Б Обучение технике ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» Учебная игра.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.
18	10.10		В/б Обучение технике передач в/б мяча	Изучение нового материала, 1 час	Передачи в/б мяча в парах Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. Пионербол с элементами волейбола	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
19	13.10		Б/б Обучение технике ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
20	15.10		В/б Упражнения на формирование силы. Обучение подаче мяча	Комбинированный, 1 час	Пульсометрия. Упражнения в паре на сопротивление Ведение мяча вокруг предметов. Подачи мяча в цель. Эстафеты.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.

21	17.10		Продолжить обучение ведения мяча Обучение нижней и верхней передаче мяча	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б мячом. Эстафеты. Передачи в парах	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
22	20.10		Изучение технических элементов игры «Баскетбол».	Комбинированный, 1 час	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО». Отжимание.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
23	22.10		Продолжить обучение прыжкам через скакалку. Обучение нижнему и верхнему приему мяча	Изучение нового материала, 1 час	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивидуальное ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры. «Картошка»	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
24	24.10		Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Изучение нового материала, 1 час	Пульсометрия. Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к новому.
25	27.10		История баскетбола. История волейбола.	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. Рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3х3.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому.

**II четверть. Гимнастика с элементами акробатики 21 час.**







43 18	17.12		Обучение технике упоров.	Изучение нового материала, 1 час	Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.
44 19	19.12		Обучение дозировке силовых упражнений.	Комбинированный, 1 час	Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
45 20	24.12		Учить кувырку «вперед» и «назад».	Изучение нового материала, 1 час	Пульсометрия. Круговая тренировка. Работа по станциям. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
46 21	26.12		Обучение технике упражнений развития гибкости. Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	Комбинированный, 1 час	Упр. на координацию. Развитие гибкости. Упр –я на силу. Эстафеты. Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыжам. подготовке.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.

**II полугодие: лыжная подготовка – 24 часа, баскетбол – 15 часов, легкая атлетика – 14 часов. Итого – 53 часа**

**III четверть: Лыжная подготовка, 24 часа**

47 I	14.01		Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный, 1 час	ИТБ на уроках лыжной подготовки № 16. Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
---------	-------	--	--	----------------	---	---	---	---	---



52 6	26.01		Обучение технике скользящего шага.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
53 7	28.01		Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
54 8	30.01		Обучение выносливости.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
55 9	2.02		Обучение тактике движения в равномерном темпе.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.
56 10	4.02		Обучение технике поворотов переступанием.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
57 11	6.02		Обучение скоростным качествам.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.



58 12	9.02		Обучение технике попеременно 2-х шажного хода.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
59 13	11.02		Овладение техникой подъема «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
60 14	13.02		Обучение технике попеременно 2-х шажного хода.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
61 15	16.02		Овладение техникой подъема «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
62 16	18.02		Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
63 17	20.02		Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.

64 18	25.02		Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
65 19	27.02		Обучение технике поворотов в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
66 20	02.03		Обучение подъему «скользящим шагом»	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
67 21	04.03		Обучение технике торможения «плугом».	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
68 22	06.03		Обучение технике спуска в низкой стойке.	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
69 23	09.03		Обучение подъему в гору «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.



74	20.03		Обучение упражнениям для развитие специальных качеств самбистов. Совершенство вание бросков с различных точек	Изучение нового материала, 1 час	Упражнения на развитие быстроты ответной реакции. Эстафета на точность броска. Учеб игра4x4.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
75	23.03		Плавание (основные понятия). Физическое развитие человека средствами плавания.	Изучение нового материала, 1 час	Теоретические сведения Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.

#### IV четверть

76	1. 04		Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.
77	3. 04		Обучение основным приемам игры в баскетбол. Обучение основным приемам игры в волейбол	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде.	Определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	
78	6. 04		Обучение технике броска.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Определение последовательно сти промежуточны х целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	

79	8.04		Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. Освоение командных взаимодействий.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
80	10.04		Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
81	13.04		Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	Комбинированный, 1 час	Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
82	15.04		Учить защитным действиям во время игры. Учить передачам над собой	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. Уметь выполнять передачи над собой на заданную высоту	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
83	17.04		Обучение упражнениям для формирования прыгучести.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.

84	20.04		Упражнения для развития Скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.
85	22.04		Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы. ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.

#### Легкая атлетика, 14 часов

86	24.04		Учить технике бега с максимальной скоростью	Изучение нового материала, 1 час	Инструктаж по ТБ во время уроков Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
87	27.04		Продолжить обучение технике челночного бега.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
88	29.04		Обучение технике метания мяча.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.



95	15.05		Упражнения для формирования ловкости в играх	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
20									
96	18.05		Обучение бегу на выносливость.	Комбинированный, 1 час	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корректирующей гимнастики.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
21									
97	20.05		Специальные подготовительные упражнения самбо. Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный 1 час	Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корректирующей гимнастики.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
22									
98	22.05		Специальные подготовительные упражнения самбо. Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный 1 час	Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корректирующей гимнастики.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
23									
99	25.05		Плавание (основные понятия). Физическое развитие человека средствами плавания.	Изучение нового материала, 1 час	Теоретические сведения Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.
24									
<b>Итого 99 часов</b>									



## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «А» класс

№	Дата по плану	Дата факт	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
					Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
<b>I четверть: легкая атлетика – 14 часов, спортивные игры – 11 часов</b>									
1	01.09.		День знаний!	<b>Легкая атлетика, 14 часов</b>					
2	03.09.		Легкая атлетика, Беседа «Правильный режим дня». ВФСК «ГТО». Инструкции №14	Вводный, 1 час	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
3	05.09.		Обучение технике челночного бега.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 30м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. Челночный бег 3x10м.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.
4	08.09.		Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». Тестирование двигательных качеств: бег 60 м. ВФСК «ГТО».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Бег на время 60 м. Подвижные игры с мячом.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.

5	10.09.		Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Изучение нового материала, 1 час	Ору. Спец. бег. и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.
6	12.09.		Обучение технике метания мяча. Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места, ВФСК «ГТО».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в цель.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.
7	15.09.		История легкой атлетики.	Комбинированный, 1 час	Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.
8	17.09.		Овладение техникой прыжков в длину. Тестирование двигательных качеств: бег 1000 м ВФСК «ГТО».	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.
9	19.09.		Овладение техникой и тактикой длительного бега. Тестирование двигательных качеств: поднимание	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.

			туловища из положения лежа, за 30 сек, ВФСК «ГТО».				и оценивать свою работу.		
0	1	22.09.	Обучение технике прыжков в длину с места. Тестирование двигательных качеств: подтягивание, ВФСК «ГТО».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.
1	1	24.09.	Обучение технике метания мяча на дальность. Тестирование двигательных качеств: метание малого мяча, ВФСК «ГТО».	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.	Самостоятельно е выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивы.
2	1	26.09.	Обучение технике преодоления препятствий. Футбол.	Комбинированный, 1 час	Полоса препятствий. Кросс 500м. на время. Подтягивание.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.

3	1	29.09.	Упражнения для формирования выносливости. Тестирование двигательных качеств: 2000 м ВФСК «ГТО».	Изучение нового материала, 1 час	Кросс 2000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.
4	1	01.10.	Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции. Футбол.	Комбинированный, 1 час	Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное..	Формирование положительного отношения к учебе.
5	1	03.10.	Спортивные игры. История волейбола.	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.
6	1	06.10.	Обучение технике ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала, 1 час	Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.
7	1	08.10.	Обучение технике передачи мяча, в тройках, в движении	Изучение нового материала, 1 час	"Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.

8	1	10.10.		Обучение технике ведения мяча с разной скоростью.	Изучение нового материала, 1 час	Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
9	1	13.10.		Упражнения на формирование силы. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный, 1 час	Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
0	2	15.10.		Продолжить обучение ведения мяча, змейкой и с изменением высоты отскока мяча.	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
21		17.10.		Изучение тактики зонного нападения в игре «Баскетбол».	Комбинированный, 1 час	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.

22	20.10.		обучение тактике зонной защиты.	Изучение нового материала, 1 час	Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
23	22.10.		Обучение технике бросков мяча в кольцо после ведения.	Изучение нового материала, 1 час	Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3x3.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к новому.
24	24.10.		История баскетбола.	Комбинированный, 1 час	Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3x3.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому.
25	27.10.		Совершенствование броски баскетбольного мяча на точность.	Изучение нового материала, 1 час	Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4.	Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.

**II четверть - Гимнастика с элементами акробатики 22 час.**

26	07.11.		Инструкция № 15. История гимнастики.	Вводный, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
27	10.11.		Обучение кувырку «вперед».	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
28	12.11.		Обучение лазанию по канату в три приема.	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
29	14.11.		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинированный, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.

30	17.11.		<p>Эстафета с силовыми упражнениями.</p> <p>Тестирование двигательных качеств: наклон вперед сидя на полу, ВФСК «ГТО».</p>	Комбинированный, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.
31	19.11.		Обучение технике стойки «на лопатках», переход в полушпагат.	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
32	21.11.		Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	Комбинированный, 1 час	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому
33	24.11.		Обучение упражнению в равновесии. Акробатика «сед углом»	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому



34	26.11.		Обучение технике стойка на голове. Акробатическая комбинация 5-6 элементов	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование социальной роли ученика.
35	28.11.		Учить упражнениям в парах на сопротивление. Акробатика.	Изучение нового материала, 1 час	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
36	01.12.		Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Кувырок вперёд, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.
37	03.12.		Акробатическая комбинация	Комбинированный, 1 час	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.

38	05.12.		Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.	Изучение нового материала, 1 час	Упр. в висте (перехваты), Акробатика.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому
39	08.12.		Опорный прыжок.	Комбинированный, 1 час	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому
40	10.12.		Обучение технике опорного прыжка ноги врозь	Изучение нового материала, 1 час	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
41	12.12.		Силовая подготовка, Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала, 1 час	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
42	15.12.								
43	17.12.		Обучение волевым качествам.	Комбинированный, 1 час	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.

44	19.12.		Обучение технике упоров.	Изучение нового материала, 1 час	Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.
45	22.12.		Обучение дозировке силовых упражнений.	Комбинированный, 1 час	Построение пирамиды. Преодоление препятствий с грузом.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
46	24.12.		Полоса препятствий	Изучение нового материала, 1 час	Работа по станциям. Аэробика.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
47	26.12.		Обучение технике упражнений развития гибкости.	Комбинированный, 1 час	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр. на силу. Эстафеты. Аэробика. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.

**III четверть - лыжная подготовка – 24 часа, подвижные игры – 2 часов, самбо - 3. Итого: 29 часов**

**Лыжная подготовка-24 часа**

48	14.01.		Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
49	16.01.		История лыжного спорта.	Вводный, 1 час	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.	Самостоятельно е создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
50	19.01.		Обучение движению «скользящим шагом».	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
51	21.01.		Учить технике поворотов «в движении» на лыжах	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 1000м. Уметь играть.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.

52	23.01.		Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
53	26.01.		Обучение технике скользящего шага.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
54	28.01.		Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
55	30.01.		Обучение выносливости.	Комбинированный, 1 час	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 3 км.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
56	02.02		Обучение тактике движения в равномерном темпе.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.

57	04.02.		Обучение технике поворотов переступанием.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
58	06.02.		Обучение скоростным качествам.	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
59	09.02.		Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	Изучение нового материала, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
60	11.02.		Овладение техникой подъема «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
61	13.02.		Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.

62	16.02		Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	Комбинированный, 1 час	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.
63	18.02.		Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
64	20.02.		Обучение технике поворотов в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
65	25.02		Обучение подъему «скользящим шагом»	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
66	27.02.		Обучение технике торможения «плугом».	Комбинированный, 1 час	Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
67	02.03.		Обучение технике спуска в низкой стойке.	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.

68	04.03.		Обучение подъему в гору «елочкой».	Комбинированный, 1 час	Дистанция 1 км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
69	06.03.		Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.	Комбинированный, 1 час	Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
70	09.03.		Подвижные игры на снегу.	Комбинированный, 1 час	Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Способность ученика к самоконтролю.
71	11.03.		Значение занятий лыжным спортом.	Комбинированный, 1 час	Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать.	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	



72	13.03.		Учить ведению мяча по сигналу.	Комбинированный, 1 час	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.
73	16.03.		Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	Комбинированный, 1 час	Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
74	18.03.		История самбо. Обучение упражнениям для развития специальных качеств самбистов. Совершенствование бросков с различных точек	Изучение нового материала, 1 час	Упражнения на развитие быстроты ответной реакции. Эстафета на точность броска. Учебная игра 4х4.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.
75	20.03.		ОФП «ГТО» Техника страховки и самостраховки. Совершенствование бросков с различных точек.	Изучение нового материала, 1 час	Упражнения на специальную координацию. Учебная игра 3х3.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к новому

76	23.03.		Специальные подготовительные упражнения самбо. Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный 1 час	Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корректирующей гимнастики.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.
----	--------	--	---	-----------------------	---	---	---	---	---

**IV четверть: 11 часов – спортивные игры, 10 часов - легкая атлетика, плавание – 3 часа.**

77	01.04.		Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	Комбинированный, 1 час	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Анализировать свои действия.	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.
78	03.04.		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комбинированный, 1 час	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому
79	06.04.		Прием и передача мяча.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому

					перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.				
80	08.04.		Прием и передача мяча.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.

81	10.04.		Подача мяча	Комбинированный, 1 час	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.
82	13.04.		Подача мяча	Комбинированный, 1 час	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.

83	15.04.		Нападающий удар (н/у.).	Комбинированный, 1 час	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
84	17.04.		Нападающий удар (н/у.).	Комбинированный, 1 час	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
85	20.04.		Блокирование нападающего удара. Тактика игры	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.	Формирование социальной роли ученика.
86	22.04.		Развитие координационных способностей.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.

87	24.04.		Учебная игра.	Комбинированный, 1 час	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.	Формирование познавательного интереса к новому.
88	27.04.		.Развитие силовых и координационных способностей. Инструктаж по ТБ по л/а	Изучение нового материала, 1 час	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
89	29.04		Прыжок в высоту, метание малого мяча	Комбинированный, 1 час	Инструктаж по ТБ по л/а. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
90	04.05.		Развитие силовых и координационных способностей.	Комбинированный, 1 час	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.

91	06.05.		Развитие силовых и координационных способностей.	Комбинированный, 1 час	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
92	08.05		Развитие выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
93	11.05.		Кроссовая подготовка	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
94	13.05.		Развитие силовой выносливости	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.

95	15.05.		Гладкий бег	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
96	18.05.		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комбинированный, 1 час	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег 30 метров – на результат.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
97	20.05.		Высокий старт	Комбинированный, 1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.
98	22.05.		Плавание: способы, виды, классификация	Изучение нового материала, 1 час	Теоретический материал ОФП (силовые способности). Вб «Картошка»	Самостоятельно создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.



99	25.05.		Ознакомление со способами плавания.	Изучение нового материала, 1 час	Теоретический материал и имитационные упражнения по теме «Способы плавания» КУ - подтягивание	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
100	27.05.		Совершенствование упражнений на развитие основных физических качеств	Комбинированный, 1 час	Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр. на силу. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Д\З на каникулы Игры с мячом	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.
<b>Итого за год 100 часа</b>									

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре  
8 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Урок	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	УУД	Дата проведения	
									план	факт
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика – 16 часов</b>										
<i>Первая четверть</i>										
1	1	Инструктаж на занятиях по легкой атлетике			Вводный	Журнал по технике безопасности		<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	04.09	
2	1	Спринтерский бег	8	Развитие скоростных способностей	Комбинированный		КУ: бег 30 м		06.09	
3	2			Стартовый разгон	Обучающий		КУ: бег 60 м		07.09	
4	3			Низкий старт.	Обучающий				11.09	
5	4			Эстафетный бег	Закрепляющий	Фишки, эстафетные палочки	КУ: бег 1 км		13.09	
6	5			Техника и тактика бега на длинные дистанции Финальное усилие.	Комбинированный				14.09	
7	6			Техника и тактика бега на средние дистанции Развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Секундометр			18.09	
8	7			Тестирование ВФСК «ГТО» двигательных качеств: пресс 30 сек.	Комбинированный	Секундометр			20.09	
9	8			Развитие скоростных способностей	Комбинированный	Секундометр,	КУ: бег 2 км		21.09	

						гимнастический мат.				
10	1	Метание	4	ИТБ № 14 Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Мячи для метания		25.09		
11	2			Метание мяча (150г) на дальность с места и в движении.	Закрепляющий	Мячи для метания	КУ: сгибание разгибание рук в упоре лежа	27.09		
12	3			<b>Оценка уровня физической подготовленности: метание мяча на дальность (ВФСК «ГТО»).</b>	Комбинированный				28.09	
13	4			Развитие силовых способностей <b>Оценка уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя</b>	Текущий	Мячи для метания	КУ: метание мяча на дальность.	02.10		
14	1	Прыжки	3	Ознакомление с техникой прыжка в длину ОРУ со скакалкой.	Текущий			04.10		
15	2			Развитие координационных способностей	Ознакомление с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину	05.10		
16	3			Прыжковые упражнения	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	КУ: Прыжки на скакалке за 1 мин.	09.10		
<b>Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов, самбо 2 часа</b>										
17	1	Ведение мяча	2	ИТБ на занятиях спортивными играми № 18. Ведение мяча с приемами обгрызания защитника.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание	11.10	

								выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.		
18	2			Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча		12.10	
19	1	Передачи мяча	2	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	16.10	
20	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий		18.10	
21	1	Защитные действия баскетболиста	2	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.	19.10	
22	2			Технико-тактические действия	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением		23.10	
23	1	Самбо	2	История развития	Ознакомления с новым материалом			<i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	25.10	
24	2			Упражнения для развития физических качеств самбистов	Ознакомления с новым материалом				26.10	
<i>Вторая четверть</i>										
<b>Раздел III. Гимнастика -21 час, плавание - 2 часа</b>										
25	1	Висы и упоры	2	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Повторение элементов акробатики. Висы и упоры.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина		<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.	06.11	
26	2			Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			08.11	

27	1	Акробатика	9	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат		Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя	<p><i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	13.11	
28	2		Акробатическая комбинация из 5-6 упражнений: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепление изученного	Маты гимнастические		15.11			
29	3		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) назад в полу шпагат (д)	комбинированный	Маты гимнастические		16.11			
30	4		Стойка наголову с согнутыми ногами (М), мост из положения стоя с помощью (д)	комбинированный	Маты гимнастические		20.11			
31	5		Переворот боком («колесо») Развитие гибкости	Ознакомление с новым материалом	Маты гимнастические		22.11			
32	6		Переворот боком («колесо») Развитие гибкости		Маты гимнастические		23.11			
33	7		ОФП ГТО Переворот боком («колесо») Развитие гибкости	Закрепление изученного	Маты гимнастические	Срез: наклон вперед из положения сидя	27.11			
34	8		Переворот боком («колесо») Развитие выносливости	Закрепление изученного	Маты гимнастические	КУ: Переворот боком.	29.11			
35	9		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Развитие гибкости	Проверка и коррекция знаний и умений Проверка и	Маты гимнастические	КУ: Акробатическая комбинация	30.11			

36	1	Упражнения в равновесии /лазание по канату	3	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	коррекция знаний и умений Закрепления изученного	Маты гимнастическ ие. Скакалка. Скамейка. Канат	Срез: прыжки через скакалку		4.12		
37	2			Лазание по канату в 2 приема		Маты гимнастическ ие. Скакалка Канат.	Срез: прыжки через скакалку		6.12		
38	3				Упражнения в равновесии на бревне,	Закрепления изученного	Гимнастическая скамейка.			07.12	
39	1	Опорный прыжок	6	Опорный прыжок	Закрепления изученного	Маты гимнастическ ие, гимнастический мостик, козел	Срез: наклон вперед из п. сидя		11.12		
40	2				Опорный прыжок Развитие выносливости	Проверка и коррекция знаний	Маты гимнастическ ие. гимнастический мостик, козел	КУ: комбинация на бревне		13.12	
41	3			Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла	Закрепления изученного	Маты гимнастическ ие, гимнастический мостик, козел			14.12		
42	4				Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла Развитие выносливости	Закрепления изученного	Маты гимнастическ ие, гимнастический мостик, козел			18.12	
43	5				Прыжок с разбега через козла различными способами	Закрепления изученного	Маты гимнастическ ие,	КУ: опорный прыжок		20.12	

						гимнастический мостик, козел				
44	6			Прыжок с разбега через козла различными способами Развитие выносливости	Закрепления изученного	Маты гимнастическое, гимнастический мостик, козел	КУ: опорный прыжок		21.12	
45	1	Плавание	2	Способы плавания Развитие координации	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастическое		<p><i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	.25.12	
46	2			Основные правила соревнований по плаванию Подведение итогов Д/з на каникулы	Ознакомления с новым материалом				27.12	
<i>Третья четверть</i>										
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка – 18 часов</b>										
47	1	Виды лыжных ходов	1 3	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж.	Применения знаний и умений	Лыжи		<p><i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее</p>	15.01	

48	2		Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км	Закрепления изученного	Лыжи		эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.	17.01	
49	3		Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.		Лыжи		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.	18.01	
50	4		Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход.		Лыжи	КУ: Техника одновременного двухшажного хода	<i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	22.01	
51	5		Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2 км.	Закрепления изученного	Лыжи			24.01	
52	6		Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра	Закрепления изученного	Лыжи			25.01	
53	7		Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Применения знаний и умений	Лыжи			29.01	
54	8		Совершенствование техники преодаления бугра.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			31.01	
55	9		Коньковый ход	Ознакомления с новым	Лыжи			01.02	



				материалом					
56	10			Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи			05.02
57	11			Попеременный двушажный коньковый ход	Контрольный	Лыжи	Срез: техника конькового хода.		07.02
58	12			Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий.  Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Закрепления изученного	Лыжи. Секундомер.			08.02
59	13			Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Лыжные гонки на 2-3 км.	Закрепления изученного	Лыжи			12.02
60	1	Приемы торможения.	3	Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи			14.02
61	2			Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи			15.02
62	3			Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения		19.02
63	1	Лыжные гонки	2	Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи			21.02
64	2			Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км		22.02
<b>Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 7 часов, плавание -2 часа, самбо – 2 часа</b>									

65	1	Прием и передача мяча	7	Правила по Т.Б. на занятиях спортивными играми Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг	<p><i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .</p> <p><i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	26.02	
66	2		Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки				28.02	
67	3		Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке			01.03	
68	4		Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча			05.03	
69	5		Прием и передача мяча.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи				07.03	
70	6		Прием мяча после подачи	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи				12.03	
71	7		Развитие координационных способностей	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи				14.03	
72	1	Плавание		Плавание: способы, виды, классификация .	Изучение нового материала,	Маты гимнастические		<p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать свои действия. Оценивать действия и достижения.</p>	15.03	
73	2		Плавание (основные понятия). Физическое развитие человека средствами	Изучение нового материала,	Маты гимнастические	Опрос			19.03	

				плавания.				Коммуникативные:работать в парах и команде. Личностные:формирование познавательного интереса к новому.		
74	1	Самбо		Техника страховки и самостраховки. Подвижные игры и эстафеты	Изучение нового материала,	Маты гимнастическ ие		<i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> анализировать свои действия. Оценивать действия и достижения.	21.03	
75	2			Техника страховки и самостраховки. Специальные подготовительные упражнения самбо. Подвижные игры и эстафеты	Изучение нового материала,	Маты гимнастическ ие	Опрос	<i>Коммуникативные:</i> работать в парах и команде. <i>Личностные:</i> формирование познавательного интереса к новому.	22.03	

*Четвертая четверть*

<b>Раздел I. Легкая атлетика - 19 часов, баскетбол – 5 часов</b>										
76	1	Прыжок в высоту с разбега	5	ИТБ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомлен ия с новым материалом	Стойка для прыжков, маты		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	1.04	
77	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты			2.04	
78	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применения знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега		5.04	
79	1	Прыжок длину с разбега	3	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Ознакомлен ия с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка		<i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в	8.04	
80	2			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		9.04	

				техники.				длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.		
81	3			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		12.04	
82	1	Спринтерский бег	3	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 60		15.04	
83	2			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м		16.04	
84	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер			19.04	
85	1	Кроссовый бег	1	Высокий старт, бег в среднем темпе	Применение умений	Секундомер	Срез: 2000.		22.04	
86	1	Метание мяча	4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи			23.04	
87	2			Метание мяча (150г) из различных положений. Элементы техники.	Закрепления изученного	мяч			26.04	
88	3			Метание мяча (150г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	Комбинированный	мяч, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м		29.04	
89	4			Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Мяч	Срез: метание гранаты на дальность	30.04		
90	1		1	Преодоление горизонтальн-х препятствий	Комбинированный			3.05		
91	1		1	Общеразвивающие упражнения на развитие силы подтягивание на перекладине	Комбинированный	секундомер	Срез: подтягивание	6.05		

92	1		1	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек	Комбинированный	секундомер	Срез: поднимание туловища.		7.05	
93	1		1	Развитие выносливости. Закрепление бега на 400м Переменный бег	Комбинированный				10.05	
94	1		1	Финальное усилие. Эстафетный бег Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный				13.05	
95	1	Передачи мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		<p><i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	14.05	

96	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	17.05	
97	3			Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа	20.05	
98	1	Броски мяча в корзину	2	Броски мяча в кольцо после ведения	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		21.05	
99	2			Броски мяча в кольцо с места Подведение итогов Д/з на каникулы	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		24.05	

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре  
9 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Урок	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	УУД	Дата проведения	
									план	факт
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика – 13 часов</b>										
<i>Первая четверть</i>										
1	1	Спринтерский бег		Вводный инструктаж по безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (атлетика, спортивные, подвижные игры, оказание первой помощи)	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктаж эстафетные палочки		<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к</p>	03.09	
2	2			Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	смешанный урок	Секундомер			04.09	
3	3			Бег 30 метров	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м		07.09	
4	4			<b>Тестирование двигательных качеств: бег 60 м, прыжки вверх на месте (ВФСК «ГТО»).</b>	Комбинированный	Секундомер.	Срез: 60 м		10.09	

5	1	Прыжок в длину с разбега	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы»	Ознакомление с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м	легкоатлетическим упражнениям.	11.09	
6	2		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	Закрепление изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка				14.09	
7	3		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места			17.09	
8	4		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега			18.09	
9	1	Метание мяча	5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Ознакомление с новым материалом	Теннисные мячи			21.09	



				<i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>						
10	2			Метание мяча из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Закрепление изученного	Мячи для метания				24.09
11	3			Метание мяча (150г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Комбинированный	Мяч секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м			25.09
12	4			Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Мяч	Срез: метание мяча на дальность			28.09
13	5			Метание гранаты 500 гр	Комбинированный	Гранаты 500 гр				01.10
<b>Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 9 часов, самбо – 2 часа</b>										
14	1	Ведение мяча	3	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	Применение знаний и умений	Баскетбольные мячи			<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.	02.10
15	2			Ведение мяча с поворотом.	Применение знаний и умений	Баскетбольные мячи				05.10

16	3			Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомление с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча	<p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность,, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	08.10	
17	1	Передачи и мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			09.10	
18	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий		12.10	
19	3			Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	Ознакомление с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа		15.10	
20	1	Защитные действия баскетболиста	1	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомление с новым материалом	Баскетбольные мячи		16.10		
21	1			Броски мяча в корзину	2	Броски мяча в кольцо после ведения	Ознакомление с новым материалом	Баскетбольные мячи	18.10	
22	2					Броски мяча в кольцо с места	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	22.10	
23	1	Самбо		Специальные упражнения для развития силы	Ознакомление с новым материалом			23.10		
24	2			Специальные подготовительные упражнения самбистов (разминка самбиста)	Ознакомление с новым материалом			26.10		
<i>Вторая четверть</i>										
<b>Раздел III. Гимнастика -22 часа</b>										

25	1	Висы и упоры	2	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя	<p><i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	06.11	
26	2		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Повторение акробатических элементов	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		09.11			
27	1	Акробатика	3	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат		Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в положении стоя	12.11		
28	2		Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепление изученного	Маты гимнастические		13.11			
29	3		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	комбинированный	Маты гимнастические		16.11			
30			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) назад в полу шпагат (д)	комбинированный	Маты гимнастические		19.11			
31			Стойка наголову с согнутыми ногами (М), мост из положения стоя с помощью (д)	комбинированный	Маты гимнастические		20.11			
32		Переворот боком («колесо»)	Ознакомление с новым	Маты гимнастические		23.11				

				Развитие гибкости	материалом					
33				Переворот боком («колесо») Развитие гибкости	Закреплен ие изученного	Маты гимнастические			26.11	
34				Переворот боком («колесо») Развитие гибкости	Закреплен ие изученного	Маты гимнастические			27.11	
35				Переворот боком («колесо»)	Проверка и коррекция знаний и умений	Маты гимнастические	КУ: Переворот боком.		30.11	
36				Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Проверка и коррекция знаний и умений	Маты гимнастические	КУ: Акробатическая комбинация		03.12	
37	1	Упражнения в равновесии лазание по канату	4	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические. скакалка. Гимнастическая скамейка. Канат .	Срез: прыжки через скакалку		04.12	
38	2			Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические. скакалка. Гимнастическая скамейка. Канат .	Срез: прыжки через скакалку		07.12	
39	3			Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические, бревно, канат. Гимнастическая скамейка	Срез: наклон вперед из п. сидя		10.12	
40	4			Комбинация упражнений в равновесии	Проверка и коррекция знаний	Маты гимнастические. Гимнастическая скамейка , канат	КУ: комбинация на бревне		11.12	
41	1			Опорны й прыжок	5	Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические, гимнастический мостик. козел		14.12

42	2			Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические, гимнастический мостик. козел			17.12	
43	3			Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические гимнастический мостик. козел			18.12	
44	4			Прыжок ноги врозь (девушки), согнув ноги (юноши) с разбега через козла	Закреплен ия изученного	Маты гимнастические гимнастический мостик. козел			21.12	
45	5			Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические гимнастический мостик. козел	КУ: опорный прыжок		24.12	
46	1	Плавание	1	Виды и способы плавания	Ознакомление с новым материалом			<p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.</p> <p><i>Личностные:</i> способность учеников к саморазвитию.</p>	25.12	
<i>Третья четверть</i>										
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка – 18 часов</b>										
47	1	Виды лыжных ходов	1	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж.	Применение знаний и умений	Лыжи		<p><i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.</p>	14.01	
48	2			Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км	Закреплен ия изученного	Лыжи		<p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии</p>	15.01	

49	3			Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.		Лыжи		с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.  <i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	18.01	
50	4			Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход.		Лыжи	КУ: Техника одновременного двухшажного хода		21.01	
51	5			Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 3 км.	Закреплен ия изученного	Лыжи			22.01	
52	6			Попеременный четырехшажный ход.	Закреплен ия изученного	Лыжи			25.01	
53	7			Попеременный четырехшажный ход.	Применен ия знаний и умений	Лыжи			28.01	
54	8			Попеременный четырехшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			29.01	
55	9			Коньковый ход.	Закреплен ия изученного	Лыжи			01.02	
56	10			Коньковый ход.	Применен ия знаний и	Лыжи			04.02	

					умений					
57	11			Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			05.02	
58	12			Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий.  Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Закрепления изученного	Лыжи			08.02	
59	13			Подъемы и спуски. Прохождение дистанции правильным применением изученных ходов. Игра. Лыжные гонки на 2-3 км.	Закрепления изученного	Лыжи			11.02	
60	1	Приемы торможения.	3	Торможение поворотом движения.	Закрепления изученного	Лыжи			12.02	
61	2			Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи			15.02	
62	3			Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения			18.02
63	1			Лыжные гонки	2	Передвижение на лыжах до 5 км. Развитие выносливости	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи		

64	2			Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км		22.02	
<b>Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 9 часов, самбо – 1 час, плавание – 1 час</b>										
65	1	Прием и передача мяча	4	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг	<p><i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .</p> <p><i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	25.02	
66	2			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки			26.02	
67	3			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке		01.03	
68	4			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча		04.03	
69	1	Технико-тактические действия игроков	2	Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		05.03		
70	2			Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар	11.03		



71	1	Подача мяча	3	Нижняя прямая подача.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			12.03	
72	2			Нижняя прямая подача.	Закрепление изученного	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача		15.03	
73	3			Верхняя прямая подача.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			18.03	
74	1	Самбо	1	История самбо. Упражнения для развития специальных качеств самбистов.	Ознакомление с новым материалом	Маты		<p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> анализировать свои действия. Оценивать действия и достижения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> работать в парах и команде.</p> <p><i>Личностные:</i> формирование познавательного интереса к новому.</p>	19.03	
75	1	Плавание	1	Техника спортивных способов плавания	Ознакомление с новым материалом				22.03	

*Четвертая четверть*

**Раздел I. Легкая атлетика - 21 час, самбо – 1 час, плавание 2 часа**

76	1	Прыжок в высоту с разбега	5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомление с новым материалом	Стойка для прыжков, маты		<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	1.04	
77	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепление изученного	Стойка для прыжков, маты		<p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p>	2.04	
78	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применение знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега		<p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p>	5.04
79	1	Прыжок длину с разбега	3	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы</i>	Ознакомление с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка			8.04	

				<i>самоконтроля.</i>							
80	2			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	Закреплен ия изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		Личностные: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	9.04	
81	3			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствовани е техники выполнения	Применен ия знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега	12.04			
82	1	Спринте рский бег	3	Низкий старт и стартовый разгон.	Применен ия знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 100	15.04			
83	2			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применен ия знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м	16.04			
84	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применен ия знаний и умений	Секундомер		19.04			
85	1	Кроссов ый бег	1	Высокий старт, бег в среднем темпе	Применен ие умений	Секундомер	Срез: 2000, 3000	22.04			
86	1	Метани е мяча	4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Ознакомле ния с новым материалом	Теннисные мячи		23.04			
87	2			Метание мяча (150г) из различных положений. Элементы техники.	Закреплен ия изученного	мяч		26.04			
88	3			Метание мяча (150г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствовани е техники выполнения.	Комбинир ованный	мяч, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м	29.04			
89	4			Метание мяча	Комбинир	Мяч	Срез:	30.04			

				на дальность.	ованный		метание гранаты на дальность		
90	1		1	Преодоление горизонтальн-х препятствий	Комбинир ованный			3.05	
91	1		1	Общеразвиваю щие упражнения на развитие силы подтягивание на перекладине	Комбинир ованный	секундомер	Срез: подтягивание	6.05	
92	1		1	Общеразвиваю щие упражнения на мышцы брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек	Комбинир ованный	секундомер	Срез: поднимание туловища.	7.05	
93	1		1	Развитие выносливости.	Комбинир ованный			10.05	
94	1		1	Переменный бег	Комбинир ованный			13.05	
95	1		1	Финальное усилие. Эстафетный бег	Комбинир ованный	секундомер		14.05	
96	1		1	Закрепление бега на 400м	Комбинир ованный	секундомер		17.05	
97	1	Плавани е	2	Плавание (основные понятия). Физическое развитие человека средствами плавания.	Комбинир ованный			20.05	<i>Познавательные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.

								<p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p>		
98	2			<p>Теоретические сведения и имитационные упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положение тела.</li> <li>2. Дыхание.</li> <li>3. Движения ногами.</li> <li>4. Движения руками.</li> <li>5. Общее согласование движений.</li> </ol>	Комбинированный			<p><i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p><i>Личностные:</i> формирование познавательного интереса к новому.</p>	21.05	
99	1	Самбо	1	<p>Техника страховки и само страховки.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Подведение итогов года</p>	Комбинированный			<p><i>Познавательные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p><i>Личностные:</i> формирование познавательного интереса к новому.</p>	24.05	