**Адаптированная рабочая программа**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Окская средняя школа»**

**муниципального образования - Рязанский**

**муниципальный район Рязанской области**

**по физической культуре, 5 - 9 классы**

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР составлена с учётом авторской программы М.Я. Виленский. М: Просвещение 2013г.)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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 проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• 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.

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

Ученик научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

должны демонстрировать:

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12 | 6,3 и в  6,0 | 6,1-5,5  5,8-5,4 | 6,4 и в  6,3 | 6,4 и в  6,3 | 6,3-5,7  6,2-5,5 | 5,1 и н  5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 по 10 м,с | 11  12 | 9,7 и в  9,3 | 9,3-8,8  9,0-8,6 | 8,5 и н  8,3 | 10,1и в  10,0 | 9,7-9.3  9,6-9,1 | 8.9и н  8,8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места . см | 11  12 | 140и н  145 | 160-180  165-180 | 196и в  200 | 130и н  135 | 150-175  155-175 | 185и в  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12 | 900и м  950 | 1000-1100  1100-1200 | 1300и в  1350 | 700и н  750 | 850-1000  900-1050 | 1100и в  1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 11  12 | 2 и н  2 | 6-8  6-8 | 10 и в  10 | 4 и н  5 | 8-10  9-11 | 15 и в  16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание  М- из виса  Д –из виса лежа | 11  12 | 1  1 | 4-5  4-6 | 6 и  7 | 4 и н  4 | 10-14  11-15 | 19 и в  20 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 12  13 | 6,0  5,9 | 5,8  5,6 | 4,9  4,8 | 6,3  6,2 | 6,2  6,0 | 5,0  5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 12  13 | 9,3  9,3 | 9,0  9,0 | 8,3  8,3 | 10,0  10,0 | 9,6  9,5 | 8,8  8,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 12  13 | 145  150 | 165  170 | 200  205 | 135  140 | 155  160 | 190  200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 12  13 | 950  1000 | 1100  1150 | 1350  1400 | 750  800 | 900  950 | 1150  1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 12  13 | 2  2 | 6  5 | 10  9 | 5  6 | 9  10 | 16  18 |
| 6 | Силовые | Подтягивание из виса (м)  из виса лежа (д) | 12  13  12  13 | 1  1 | 4  5 | 7  8 | 4  5 | 11  12 | 20  19 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 13  14 | 5,9  5,8 | 5,6  5,5 | 4,8  4,7 | 6,2  6,1 | 6,0  5,9 | 5,0  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 13  14 | 9,3  9,0 | 9,0  8,7 | 8,3  8,0 | 10,0  9,9 | 9,5  9,4 | 8,7  8,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 13  14 | 150  160 | 170  180 | 205  210 | 140  145 | 160  160 | 200  200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 13  14 | 1000  1050 | 1150  1200 | 1400  1450 | 800  850 | 950  1000 | 1200  1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 13  14 | 2  3 | 5  7 | 9  11 | 6  7 | 10  12 | 18  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание из виса (м)  из виса лежа (д) | 13  14  13  14 | 1  2 | 5  6 | 8  9 | 5  5 | 12  13 | 19  17 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 14  15 | 5,8  5,5 | 5,5  5,3 | 4,7  4,5 | 6,1  6,0 | 5,9  5,8 | 4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 14  15 | 9,0  8,6 | 8,7  8,4 | 8,0  7,7 | 9,9  9,7 | 9,4  9,3 | 8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 14  15 | 160  175 | 180  190 | 210  220 | 145  155 | 160  165 | 200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 14  15 | 1050  1100 | 1200  1250 | 1450  1500 | 850  900 | 1000  1050 | 1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 14  15 | 3  4 | 7  8 | 11  12 | 7  7 | 12  12 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание из виса (м)  из виса лежа (д) | 14  15  14  15 | 2  3 | 6  7 | 9  10 | 5  5 | 13  12 | 17  16 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Физич**  **спос-ти** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | **15**  **16** | 5,5  5,4 | 5,3—4,9  5,2-4,8 | 4,5  4,4 | 6,0  5,9 | 5,8—5,3  5,7-5,2 | 4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | **15**  **16** | 8,6  8,6 | 8,4—8,0  8,1-7,7 | 7,7  7,4 | 9,7  9,6 | 9,3—8,8  9,2-8,7 | 8,5  8,4 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | **15**  **16** | 175  185 | 190—205  200-210 | 220  230 | 55  165 | 165—185  170-190 | 205  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | **15**  **16** | 1100  1150 | 1250-1350  1300-1400 | 1500  1550 | 900  950 | 1050-1200  1100-1250 | 1300  1350 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из  Положения сидя, см | **15**  **16** | 4  5 | 8—10  9-11 | 12  13 | 7  8 | 12—14  14-16 | 20  22 |
| 6 | Силовые | Подтягивание | **15**  **16** | 3  3 | 7—8  8-9 | 10  11 | 5  5 | 12—13  12-13 | 16  16 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 - 9 КЛАСС**

**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.

**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 физкульт- пауз (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.

**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**.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом 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.

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

**Упражнения**о**бщеразвивающей 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.

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  тип урока** | Дата проведения | | **Характеристика деятельности учащихся** | Планируемые результаты | | |
| **План** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Бег коротких дистанций 15-30 метров. | 3.09 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия |
| 2 | История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Учёт техники старта на одну руку. Контроль бега на 30 м. | 6.09 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 30 метров – на результат. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 3 | Разучивание техники челночного бега (3Х10м) Развитие выносливости. | 10.09 |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета Медленный бег 1 км без учета времени. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. (10х10 м) Развитие выносливости. | 13.09 |  | ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 5 | СБУ. Комплекс упражнений в парах. Контроль челночного бега 3х10 м на время. | 17.09 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 6 | Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.  Игра Лапта | 20.09 |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 7 | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.  Игра Лапта. | 24.09 |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 8 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.  Игра лапта. | 27.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 9 | Баскетбол. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. | 1.10 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Игра, эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком |
| 10 | Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком | 4.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 11 | Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. | 8.10 |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления |
| 12 | Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 11.10 |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игра, эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 13 | Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 15.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Игра, эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 14 | Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. | 18.10 |  | Смешанное передвижение. Игра, эстафета | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 15 | Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. | 20.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Игра, эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 16 | Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 25.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 17 | Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 8/11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
|  | | | | | | | |
| 18 | Техника безопасности по гимнастике. Разучивание технике 2-3 кувырков вперед. Контроль скакалка 1 минута | 12.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 19 | Разучивание техники 2-3 кувырков назад.Совер-ие техники выполнения 2-3 кувырков вперед. | 15/11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 20 | Закрепление техники 2-3 кувырков вперед/назад.  Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках/ Контроль отжимания на низкой перекладине 90 см. | 19.11 |  | Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 21 | Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. | 22.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение |
| 22 | Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.  Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед. | 26.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 23 | Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники выполнения 2-3 кувырков назад.  Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами. | 29.11 |  | Упражнения на гибкость | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 24 | Разучивание техники соскока с бревна прогнувшись. | 3.12 |  | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на бревне | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами |
| 25 | Закрепление техники соскока с бревна прогнувшись. Учет техники ходьбы по бревне приставными шагами. | 6.12 |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 26 | Вис согнувшись и прогнувшись. | 10.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 27 | Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из виса лежа)  Контроль отжиманий | 13.12 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 28 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе.  Упоры на бревне и перекладине. | 17.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 29 | Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  Учет наклон вперед | 20.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок |
| 30 | Совершенствование техники опорного прыжка.  Учет комбинации акробатической | 24.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка. **Учет техники опорного прыжка**. | 27.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |  |
|  | | | | | | | |
| 32 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | 14.01 |  | Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь |
| 31 | Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 17.01 |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 32 | Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода. | 21.01 |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом. |
| 33 | Закрепление техники одновременного безшажного хода. | 24.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 34 | Разучивание техники подъема на склон "полуёлочкой" Учет техники одновременного безшажного хода. | 28.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне |
| 35 | Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой" | 31.01 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 36 | Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой" | 4.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 37 | Закрепление техники торможения "плугом" | 7.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 38 | Разучивание техники поворота "переступанием" | 11.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 39 | Закрепление техники поворотов "переступанием" Учёт техники торможения "плугом" | 14.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 40 | Учет техники поворотов "переступанием" |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 41 | Лыжные гонки на 1 км. | 18.02 |  | На результат 1 км. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км. |
| 42 | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | 21.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами. |
| 43 | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | 25.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 44 | Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста. | 28.02 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 45 | Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении. | 4.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 46 | Броски мяча по кольцу снизу с 3 метров. | 7.03 |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 47 | Тактика свободного нападения. | 11.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 48 | Нападение быстрым прорывом. | 14.03 |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 49 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 18.03 |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
|  | | | | | | | |
| 50 | ТБ на уроках на открытом воздухе.  Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов. | 15.04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег |
| 51 | Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"  Подвижные игры | 18.04 |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 52 | Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 22.04 |  | ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 53 | Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 25.04 |  | Специальные прыжковые упражнения | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 54 | Совершенствование бега на короткие дистанции  Игра Лапта | 29/04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
|  | | | | | | | |
| 55 | Стойка игрока, перемещение в стойке. | 1.04 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 56 | Ловля и передача мяча с перемещением | 4/04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 57 | Бросок мяча одной рукой с места по кольцу | 8.04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра, эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 58 | Учебная игра по упрощенным правилам | 11.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
|  | | | | | | | |
| 59 | Контроль Бег 60 метров | 2/05 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. |
| 60 | Разучивание техники челночного бега 3х10м | 6.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 61 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м.  Игра Лапта | 9.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 62 | Учёт техники челночного бега 3х10 м. | 13/05 |  | Уметь демонстрировать технику приземления. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 63 | Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.  Игра Лапта | 16/05 |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 64 | Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. Учет на результат | 20.05 |  | 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. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 65 | Кросс 1500 метров | 23.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. |
| 66 | Сдача нормативов.  Встречная эстафета. | 27/05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения | Уметь работать в команде. |
| 67 | Закрепление всего изученного.  Игра Лапта |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ |
| 68 | Подвижные игры |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ |

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  тип урока** | Дата проведения | | **Характеристика деятельности учащихся** | Планируемые результаты | | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции 30-60 м. | 3.09 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия |
| 2 | Контроль бега на 30/60 м.  Развитие выносливости. | 6.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 30 м. |
| 3 | Разучивание техники челночного бега (3Х10м) Развитие выносливости. | 10.09 |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. (10х10 м) Развитие выносливости. Контроль 1,5 км. | 13.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 5 | Контроль челночного бега 3х10 м на время.  Игра Лапта | 17.09 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 6 | Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель. | 20.09 |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 7 | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.  Игра Лапта | 24.09 |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 8 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.  Игра Лапта | 27.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 9 | Ловля и передача мяча | 1.10 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком |
| 10 | Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. | 4.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 11 | Закрепление техники ловли и передач мяча | 8.10 |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления |
| 12 | Совершенствование техники ловли и передач мяча | 11.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 13 | Передача мяча со сменой места | 15.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 14 | Закрепление техники передачи мяча со сменой места | 18.10 |  | Смешанное передвижение, эстафета | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 15 | Ведение мяча шагом и бегом | 22.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 16 | Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом.  Броски мяча по кольцу после ведения | 25.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 17 | Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения | 8.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | |
| 18 | Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно. Контроль скакалки 1 минута | 12.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 19 | Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно. | 15.11 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 20 | Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. | 19.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 21 | Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно. | 22.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления |
| 22 | Закрепление техники лазания по канату в два приема. | 26.11 |  | Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 23 | Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема. | 29.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение |
| 24 | Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя. | 3.12 |  | Упражнения на гибкость | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 25 | Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения | 6.12 |  | Упражнения на бревне. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий |
| 26 | Учет техники акробатического соединения | 10.12 |  | ОРУ на осанку. СУ. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами |
| 27 | Висы лежа и присев | 13.12 |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 28 | Совершенствование техники соединения из двух элементов | 17.12 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 29 | Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см. | 20.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок |
| 30 | Закрепление техники опорного прыжка. | 24.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 31 | Техники опорного прыжка. Учет техники опорного прыжка. | 27.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | 14.01 |  | Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь |
| 34 | Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 17.01 |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 35 | Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода. | 21.01 |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом. |
| 36 | Закрепление техники одновременного безшажного хода. | 24.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 37 | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода | 28.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 38 | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | 31.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 4.02 |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 40 | Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода. | 7.02 |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 41 | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | 11.02 |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 42 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. | 14.02 |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 43 | Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода. | 18.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 44 | Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Учет техники спуска со склона в основной стойке. | 21.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 45 | Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. | 25.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 46 | Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом/технику торможения плугом. | 28.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 47 | Закрепление техники поворотов плугом на спуске. | 4.03 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | |
| 48 | ТБ в спортзале.  Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста. | 7.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 49 | Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении. | 11.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 50 | Броски мяча по кольцу после ведения | 14.03 |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 51 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. | 18.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | | | | |
| 52 | Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов. | 22/04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег |
| 53 | Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 25/04 |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 54 | Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 29/04 |  | Специальные прыжковые упражнения | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 55 | Короткие дистанции. Предстартовое состояние. Предстартовые позици | 2/05 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | |
| 56 | Стойка игрока, перемещение в стойке. | 1.04 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 57 | Ловля и передача мяча | 4/04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 58 | Передача мяча со сменой места | 8/04 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 59 | Бросок мяча по кольцу после ведения | 11/04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 60 | Учебная игра | 15/04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 61 | Учебная игра | 18/04 |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | |
| 62 | Контроль Бега 60 метров | 6.05 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. |
| 63 | Разучивание техники челночного бега 3х10м | 9.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 64 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м.  Игра Лапта | 13.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 65 | Учёт техники челночного бега 3х10 м. | 16/05 |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 66 | Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель. | 20.05 |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 67 | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.  Игра Лапта | 23.05 |  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.  Комплекс ОРУ с теннисными мячами. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 68 | Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.  Игра Лапта | 27/05 |  | Метание мяча на дальность | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **№ уро-ка** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | | **Элементы содержания** | Планируемые результаты | | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. | 6.09 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия |
| 2 | Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м. | 7.09 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 3 | Скоростной бег до 30 метров на время. | 13.09 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. Бег 30 метров – на результат. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. |
| 4 | Разучивание техники челночного бега 3х10 метров | 14.09 |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными 18способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 5 | Закрепление техники челночного бега 3х10 метров | 20.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 6 | Контроль челночного бега 3х10 метров | 21.09 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 7 | Разучивание техники метания мяча на дальность. | 27.09 |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Эстафета. Комплекс ОРУ с теннисными мячами. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 8 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 1500 метров. | 28.09 |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 9 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность.  Игра Лапта. | 4.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 10 | ТБ на уроках в спортзале. Стойка игрока, перемещение в стойке в баскетболе. | 5.10 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком |
| 11 | Закрепление техники перемещения в стойке. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. Контроль двигательных навыков (прыжок в длину с места) | 11.10 |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления |
| 12 | Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Контроль двигательных навыков (скакалка 1 минута) | 12.10 |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 13 | Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 18.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |  |
| 14 | Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | 19.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |  |
| 15 | Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | 25.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 16 | Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли | 26.10 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 17 | Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли. | 8.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | |
| 18 | Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 9.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 19 | Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. Контроль штрафного броска. | 15.11 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 20 | Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 16.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 21 | Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат. | 22.11 |  | Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 22 | Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя. | 23.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления |
| 23 | Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя. | 29.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение |
| 24 | Закрепление техники акробатического соединения. Учет. | 30.11 |  | Упражнения на гибкость | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 25 | Разучивание соединения из 2-3 элементов | 6.12 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 26 | Совершенствование техники соединения из 2-3 элементов | 7.12 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 27 | Совершенствование техники соединения из 2-3 элементов | 13.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 28 | Совершенствование техники соединения из 2-3 элементов. Индивидуальный контроль. | 14.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 29 | Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высота 100-115 см. и техники ноги врозь через козла в ширину высота 105-110 см. | 20.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок |
| 30-31 | Совершенствование техники опорного прыжка. | 21.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 32 | Учет техники опорного прыжка. | 27.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
|  | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. | 28.12 |  | Техника безопасности по л/п. учить технике одноопорного скольжения | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь |
| Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 34 | Разучивание одновременного одношажного хода. | 17.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника» | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 35 | Учет техники одновременного одношажного хода. | 18.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 36 | Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. | 24.01 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне |
| 37 | Учет техники подъема в гору скользящим шагом. | 25.01 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 38 | Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | 31.01 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 39 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | 1.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 40 | Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | 7.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 41 | Разучивание поворота на месте махом | 8.02 |  | Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 42 | Закрепление и учет техники поворота на месте махом. | 14.02 |  | Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 43 | Совершенствование одновременных техники лыжных ходов. | 15.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 44 | Совершенствование упражнений на склоне. | 21.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 45 | Лыжные гонки на 2 км. | 22.02 |  | На результат | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
|  | | | | | | | |
| 46 | ТБ на уроках в спортзале. Ведение мяча с изменением направления. | 28.02 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 47 | Передача мяча в движении. | 1.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 48 | Броски по кольцу после ведения. | 7.03 |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 49 | Нападение быстрым прорывом (2:1) | 8.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 50 | Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча. | 14.03 |  | Игра в паре | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
|  | | | | | | | |
| 51 | ТБ на уроках на открытых площадках.  Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 19.04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег |
| 52 | Закрепление техники прыжка в высоту. | 25.04 |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 53 | Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 26.04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
|  | | | | | | | |
| 54 | Стойка игрока, перемещение в стойке. | 15.03 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 55 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 4.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 56 | Повороты без мяча и с мячом. | 5.04 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 57 | Передача мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | 11.04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 58 | Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. | 12.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 59 | Броски по кольцу после ловли. | 18.04 |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | |
| 60 | Бег коротких дистанций 30-60 метров. | 2.05 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. |
| 61 | Контроль 60 метров. | 3.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ |
| 62 | Техника челночного бега 3х10 м. | 9.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 63 | Совершенствование и контроль челночного бега 3х10 метров. | 10.05 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 64 | Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега. | 16.05 |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 65 | Учет техники метания мяча на дальность.  Игра Лапта | 17.05 |  | Метание мяча на дальность | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 66 | Кросс 1500 метров | 23\24 05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 67 | КДП (Игра Лапта) | 30.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |
| 68 | КДП (Игра Лапта) | 31.05 |  | ОРУ в движении. СБУ. |

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  Код материала по кодификатору ГИА** | **Дата проведения** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Требования к усвоению учебного материала** | | | **Форма контроля, контрольные материалы** |
| **план** | **факт** | **Знать** | **Уметь** | **Применять** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания.. | Технику безопасности на уроках легкой атлетики | Выполнять низкий старт и стартовый разгон |  | Устный опрос. |
| 2 | Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров. |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | Комплекс зарядки | Пробегать 30 метров |  | Индивидуальный контроль |
| 3 | СБУ. Совершенствование бега.  Челночный бег 3х10 метров |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | ТБ и технику выполнения бега с низкого и высокого старта. | Выполнять прыжок в длину с разбега |  | текущий |
| 4 | Контроль челночного бега 3х10 метров. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. |  | Корректировка техники |
| 5 | Совершенствование бега на короткие дистанции 30-60 метров. |  |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  | текущий |
| 6 | СБУ. Контроль бега на 60 метров |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. |  | текущий |
| 7 | Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность. |  |  | ОРУ в движении. СУ | ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность |  | Индивидуальный контроль |
| 8 | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров. |  | текущий |
| 9 | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. |  | текущий |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. |  | текущий |
| 11 | Учет метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения. |  | текущий |
| 12 | Бег 2000 (3000) метров. |  |  | Специальные беговые упражнения. | Особенности подготовки организма к кроссу | Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров |  | текущий |
|  | | | | | | | | |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита |  |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | Технику ловли мяча после отскока от щита | Ловить мяч после отскока от щита |  | Корректировка техники |
| 14 | Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита. Контроль двигательных навыков прыжок в длину с места. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. |  | текущий |
| 15 | Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении. |  |  | Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 16 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | Технику передачи мяча одной рукой в движении. | Выполнять передачиумяча одной рукой в движении. |  | Индивидуальный контроль |
| 17 | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите. |  |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, |  | Корректировка техники |
| 18 | Закрепление тактических действий в защите. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | технику тактических действий в защите. | Выполнять тактических действий в защите. |  | Индивидуальный контроль |
| 19 | Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении. |  |  | Смешанное передвижение |  | текущий |
| 20 | Закрепление тактических действий в нападении. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, |  | текущий |
| 21 | Совершенствование тактических действий в нападении. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 22 | Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Правила игры | Играть в баскетбол |  | текущий |
| 23 | Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 24 | Учебно-тренировочная игра |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, |  | текущий |
| 25 | Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Правила игры | Играть в баскетбол |  | текущий |
| 26 | Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 27 | Контроль штрафного броска. Учебно-тренировочная игра |  |  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  | Корректировка техники |
|  | | | | | | | |  |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса. Контроль скакалка 1 минута. |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | ТБ по гимнастике. | Выполнять изученные элементы гимнастики |  | Устный опрос. |
| 29 | Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов. | Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из 4-5 элементов. |  | текущий |
| 30 | Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |  | Корректировка техники |
| 31 | Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов |  |  | упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость | Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов | Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов |  | текущий |
| 32 | Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость |  | текущий |
| 33 | Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов |  |  | Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 34 | Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии. |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | Технику акробатического соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии. | Выполнять акробатическое соединения из 3-4 элементов. соединени из 3-4 элементов в равновесии. |  | текущий |
| 35 | Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. |  |  | Упражнения на гибкость |  | текущий |
| 36 | Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. |  |  | Упражнения на гибкость |  | текущий |
| 37 | Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии. |  |  | ОРУ на осанку. СУ. |  | текущий |
| 38 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | Технику акробатического соединения | Выполнять акробатическое соединение |  | текущий |
| 39 | Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. | Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату. |  | текущий |
| 40 | На высокой перекладине совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. |  |  | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. | Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. |  | Индивидуальный контроль |
| 41 | Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 42 | **Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.** |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 43 | **Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).** |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см. | Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см. |  | текущий |
| 44 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | Индивидуальный контроль |
| 45 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |  | текущий |
| 46 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |  | текущий |
| 47 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |  | текущий |
| 48 | Учет опорного прыжка через коня. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |  | текущий |
|  | | | | | | | |  |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход |  |  | Техника безопасности по л/п. | ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырехшажным ходом | Выполнять передвижения попеременный двух и четырехшажный ход. |  | текущий |
| 50 | Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника» |  | Индивидуальный контроль  текущий |
| 51 | Учет техники попеременного двух и четырехшажный хода. |  |  | . Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, |  | текущий |
| 52 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км. |  |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода | Технику перехода с одного хода на другой, конькового хода | Выполнять переход с одного хода на другой, коньковый ход. Преодоление 1 (2) км. |  | текущий |
| 53 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход |  |  | Разминка по кругу. |  | текущий |
| 54 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход |  |  | Разминка по кругу. |  | текущий |
| 55 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». |  | текущий |
| 56 | Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». |  | текущий |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | Технику изученных ходов | Выполнять передвижения изученными ходами |  | Корректировка техники |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне |  | текущий |
| 59 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне |  | текущий |
| 60 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне |  | текущий |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов |  | Индивидуальный контроль |
| 62 | Спуски со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, | Технику спусков со склонов с поворотом | Выполнять спуски со склонов с поворотом |  | текущий |
| 63 | Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов |  | текущий |
| 64 | Спуски со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику спусков со склонов с торможением | Выполнять спуски со склонов с торможением |  | текущий |
| 65 | Совершенствование техники спусков со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов |  | текущий |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | Технику изученных ходов | Выполнять передвижения изученными ходами |  | текущий |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне |  | Индивидуальный контроль |
| 68 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Совершенствование техники упражнений на склоне |  | текущий |
| 69 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». |  | текущий |
| 70 | Лыжные гонки 3 (5) км. |  |  |  |  | Распределяя силы на дистанции 3(5)км. |  | текущий |
|  | | | | | | | |  |
| 71 | Прием мяча снизу. Двусторонняя игра. |  |  | Совершенствование техники элементов вол | Технику элементов волейбола | Выполнять элементы волейбола |  | Индивидуальный контроль |
| 72-73 | Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра. |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола |  | текущий |
| 74-75 | Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра. |  |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  | текущий |
| 76 | Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола |  | текущий |
| 77 | Нападающий удар. Двусторонняя игра. |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. |  | текущий |
| 78 | Одиночное блокирование. Двусторонняя игра. |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).. |  | текущий |
|  | | | | | | | |  |
| 79 | Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствованиепрыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега | Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием» |  | текущий |
| 80 | Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствованиетехники прыжка в высоту с разбега. |  |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |  | текущий |
| 81 | Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение |  | Индивидуальный контроль |
| 82 | Учет прыжка в высоту с разбега. |  |  | (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. |  | Индивидуальный контроль |
| 83 | Бег 100 м. с низкого старта |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. |  | Выполнять бег 100 м. |  | текущий |
|  | | | | | | | |  |
| 84 | Ловля мяча после отскока от щита |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Технику элементов баскетбола | Выполнять элементы баскетбола |  | текущий |
| 85 | Передача одной рукой в движении. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 86 | Броски по кольцу с разных точек |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола |  | текущий |
| 87 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола |  | Индивидуальный контроль |
| 88 | Двухсторонняя игра |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола | Правила игры | Играть в баскетбол |  | текущий |
| 89 | Двухсторонняя игра |  |  | Комплекс ОРУ. Учебная игра |  | текущий |
|  | | | | | | | |  |
| 90 | Стартовый разгон с преследованием. |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Технику стартового разгона | Выполнять стартовый разгон с преследованием. |  | текущий |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Технику прыжка в длину с разбега | Выполнять прыжок в длину с разбега |  | текущий |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.. |  | текущий |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.. |  | Индивидуальный контроль |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 95 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий |
| 96 | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность |  |  | Уметь демонстрировать технику приземления. | Технику метания гранаты на дальность | Выполнять метание гранаты на дальность |  | текущий |
| 97 | Закрепление техники метания гранаты на дальность |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. |  | текущий |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Учет метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | Индивидуальный контроль |
| 99 | Кросс 2000 (3000) метров. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |  | Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м. |  | текущий |

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **№ уро-ка** | **Тема урока,  тип урока** | **Дата проведения** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. | 03.09 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия |
| 2 | Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м. | 7.09 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 3 | Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта | 10.09 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. |
| 4 | Контроль Бег 60 м. | 14.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. |
| 5 | Разучивание техники челночного бега 3х10 м | 17.09 |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения  различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 6 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 м  Контроль на время | 21.09 |  | ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 7 | Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.  Контроль 2 км. | 24.09 |  | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Эстафета  Комплекс ОРУ с теннисными мячами | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 8 | Совершенствование техники метания мяча на дальность.  Игра Лапта. | 28.09 |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 9 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность.  Игра Лапта | 1.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 10 | ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячами. Опека игрока в зоне | 5.10 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком |
| 11 | Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.  Контроль двигательных навыков (прыжок в длину с места) | 8.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 12 | Закрепление техники опеки игрока в зоне  Контроль двигательных навыков (Поднятие туловища из положения лежа 1 минута) | 12.10 |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления |
| 13 | Совершенствование техники опеки игрока в зоне  Контроль двигательных навыков (скакалка 1 минута) | 15.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления движения | 19.10 |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 15 | Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения  Контроль двигательных навыков (отжимания от пола) | 22.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 16 | Действия игрока в защите | 26.10 |  | Смешанное передвижение, | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 17 | Штрафной бросок в баскетболе.  Учебная игра в баскетбол | 9.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 18 | Закрепление техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол | 12.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 19 | Броски мяча по кольцу после ведения. Учебно-тренировочная игра. | 16.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 20 | Закрепление техники броска по кольцу после ведения | 19.11 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 21 | Контроль штрафного броска. Учебно-тренировочная игра. | 23.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | |
| 22 | Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок. Кувырок вперед и назад слитно. | 26.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека |
| 23 | Кувырок вперед и назад слитно.  Пресс контроль | 30.11 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 24 | Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно | 3.12 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 25 | Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя/лежа. | 7.12 |  | Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 26 | Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя/лежа | 10.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий, находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления |
| 27 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат | 14.12 |  | Упражнения на гибкость. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 28 | Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат | 17.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение |
| 29 | Специальные акробатические элементы на бревне. | 21.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий |
| 30 | Соединение из 2-3 элементов. | 24.12 |  | ОРУ в парах на гибкость. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 31 | Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов. | 28.12 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок |
| 32 | Совершенствование техники опорного прыжка. Индивидуальный контроль. | 14.01 |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение. | 18.01 |  | Техника безопасности по л/п. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь |
| 34 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | 21.01 |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 35 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Учет 1 км | 25.01 |  | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом. |
| 36 | Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. | 28.01 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 37 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1.02 |  | Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне |
| 38 | Спуски с горы с поворотами.  Учет 1.5 км. | 4.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 39 | Совершенствование техники спуска с поворотами. | 8.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 40 | Торможение, поворот плугом | 11.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 41 | Совершенствование техники торможения и поворота плугом. | 15.02 |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 42 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. | 18.02 |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 43 | Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. Лыжные гонки на 2 км. | 22.02 |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 44 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. | 25.02 |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами. |
| 45 | Лыжные гонки на 3 км. | 1.03 |  | На результат | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | |
| 46 | Опека игрока в зоне | 4.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 47 | Совершенствование техники опеки игрока в зоне | 8.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 11.03 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | | | | |
| 49 | Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 22.04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег |
| 50 | Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжки через барьеры. | 26.04 |  | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 51 | Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 29.04 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | |
| 52 | Действие игрока в защите. | 15.03 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола |
| 53 | Совершенствование техники игрока в защите. | 18.03 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 54 | Штрафной бросок | 1.04 |  | Совершенствование техники элементов баскетбола. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 55 | Броски мяча по кольцу после ведения. | 5.04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 56 | ТБ на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча. | 8.04 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов волейбола. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 57 | Передача сверху и снизу. | 12.04 |  | ОРУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. |
| 58 | Передача мяча строго по зонам. Индивидуальный контроль. | 15.04 |  | ОРУ в парах. СБУ. Совершенствование техники элементов волейбола. |
| 59 | Учебная игра с упрощенными правилами. | 19.04 |  | ОРУ в движении. Эстафета с мячом. |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | |
| 60 | Бег на короткие дистанции 15-60 метров. | 3.05 |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. |
| 61 | Бег 60 метров. Контроль | 6.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 62 | Техника челночного бега 3х10 м  Подводящая игра Лапта | 10.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 63 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. | 13.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека |
| 64 | Контроль челночного бега 3х10 метров | 17.05 |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |
| 65 | Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега. | 20.05 |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |
| 66 | Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра «Лапта» | 24.05 |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. |
| 67 | Учет техники метания мяча на дальность и в цель. На результат.  Игра Лапта. | 27.05 |  | Метание мяча на дальность | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения |
| 68 | Кросс 2000 метров. | 31.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |