

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих документов и материалов:

- 1) с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- 2) с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- 3) учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- 4) с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- 5) Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:
- 6) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- 7) Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- 8) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- 9) Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- 10) О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- 11) О Концепции Федеральной целевой программы развития образования
- 12) на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

2. Общая характеристика предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного

мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов
5	3	35	105
6	3	35	105
7	3	35	105
8	3	35	105
9	3	35	105

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную 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 основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе 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;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты 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 долговую 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;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол* и, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6. Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 классов (в соответствии с ФГОС)

105 часа в год, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока.	Метапредметные результаты.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Домашнее задание
			Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Лёгкая атлетика». 15 часов.						
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	Владение арсеналом физических упражнений из оздоровительной физической культуры.	Способность отбирать гигиенические факторы по их функциональной направленности.	Знать технику безопасности на уроке физкультуры.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма и оказании первой медицинской помощи.	Комплекс 1.
2	Беговые упражнения. Низкий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 2.
3	Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 1.
4	Высокий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Формирование культуры движений.	Комплекс 2.
5	Высокий старт. Беговые упражнения.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального физического развития.	Научиться бегу на средние дистанции.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Владение умениями пробегать длинные дистанции.	Комплекс 1.
6	Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального физического развития.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Владение умениями пробегать длинные дистанции.	Комплекс 2.

			двигательных действий.			
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Уметь выполнять изученные элементы.	Владеть техникой прыжка в длину.	Комплекс 1.
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
9	Прыжок в длину с разбега - зачёт. Метание мяча.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.
10	Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой метания мяча на дальность.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
11	Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой метания мяча в цель.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.
12	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	Способность организовывать	Способность	Владеть техникой	Владение навыками	Комплекс 2.

		самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	передачи эстафетной палочки.	выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	
13	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплекс 1.
14	Круговая тренировка. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владеть умением регулировать нагрузку при круговой тренировке.	Комплекс 2.
15	Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.	Комплекс 1.
Раздел «Спортивные игры. Баскетбол». 21 час.						
16	Вводное занятие. Техника безопасности.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в	Знать правила техники безопасности при занятии спортивными	Способность управлять своими эмоциями.	Комплекс 2.

			зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	играми.		
17	Стойки, передвижения.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
18	Стойки, передвижения, повороты.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
19	Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
20	Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
21	Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных	Комплекс 1.

		действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	занятий.		ситуаций в процессе игровой деятельности.	
22	Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
23	Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
25	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с	Комплекс 1.

		укрепления и сохранения здоровья.			партнерами во время учебной и игровой деятельности.	
26	Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
27	Бросок мяча в корзину с места.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно выполнять бросок.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
28	Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
29	Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
30	Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития	Владение знаниями об особенностях индивидуального	Комплекс 2.

		сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		физических качеств.	здоровья.	
31	Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
32	Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
33	Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
34	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.
35	Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-	Комплекс 1.

		и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.			оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	
36	Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.

Раздел «Спортивные игры. Волейбол». 21 час.

37	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
38	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
39	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать	Комплекс 3.

	сверху.		набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
40	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
41	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
42	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.

				со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
43	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
44	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
45	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить	Комплекс 3.

				со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
46	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
47	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
48	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
49	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.	Владение широким арсеналом двигательных действий и	Научиться качественно выполнять – техника	Р.: выполнять правила игры.	Способность управлять своими	Комплекс 3.

	Совершенствование нижней прямой подачи.	физических упражнений игры в волейбол.	приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
50	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
51	Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.

				процессе совместного освоения технической действий волейбола.		
52	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
53	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
54	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
55	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать	Комплекс 3.

				технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
56	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
57	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
Раздел «Лыжная подготовка». 18 часов.						
58	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.

				взаимопомощь.		
59	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
60	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
61	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их	Комплекс 3.

				со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	подготовку к занятиям.	
62	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
64	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.

				освоения техники передвижения на лыжах.		
65	Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
67	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
68	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.

				освоения техники передвижения на лыжах.		
69	Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
70	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
71	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду,	Комплекс 4.

				особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	осуществлять их подготовку к занятиям.	
72	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
73	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
74	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке	Комплекс 4.

				передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
75	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». 12 час.

76	Вводное занятие. Техника безопасности.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Знать правила техники безопасности	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
77	Строевая подготовка, перестроение.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять строевые упражнения	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
78	Висы и упоры	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Знать о значении гимнастических упражнений для	Владеть знаниями о способах профилактики	Комплекс 3.

		физической культуры		сохранения правильной осанки	травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
79	Висы и упоры	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
80	Упражнение на шведской стенке	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения на шведской стенке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
81	Кувырок вперед и назад – зачёт.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
82	Стойка на лопатках – зачёт.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять стойку на лопатках	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
83	Упражнение в парах. Лазание по канату	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь проводить разминку в парах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений,	Комплекс 4.

					умение передвигаться легко, красиво.	
84	Акробатические связки. Лазание по канату.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
85	Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
86	Гимнастические композиции	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять гимнастические композиции	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
87	Итоговый урок по разделу	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Выполнить зачетную комбинацию на оценку	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
Раздел «Легкая атлетика». 18 час.						
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

				прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
90	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
91	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

				прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.		
92	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
93	Беговые и прыжковые упражнения	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
94	Беговые и прыжковые упражнения	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

				со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
95	Спринтерский бег	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
96	Спринтерский бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
97	Бег на средней и длинной дистанции	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
98	Бег на средней и длинной дистанции	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
99	Кроссовый бег. Метание мяча	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

				выполнение метания малого мяча.		
100	Кроссовый бег. Метание мяча	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
101	Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
102	Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
103	Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
104	Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами	Прыжок в длину с	Взаимодействовать со	Умение максимально	Комплекс 1

	– зачёт.	наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	разбега 11-15 шагов	сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	
105	Итоговый урок Кроссовый бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Выполнить прыжок в длину на результат. Пробежать кросс 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 классов
105 часа в год, 3 часа в неделю

Тема урока.	Метапредметные результаты.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Домашнее задание
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
2	3	4	5	6	7
Раздел «Лёгкая атлетика». 15 часов.					
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	Владение арсеналом физических упражнений из оздоровительной физической культуры.	Способность отбирать гигиенические факторы по их функциональной направленности.	Знать технику безопасности на уроке физкультуры.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма и оказании первой медицинской помощи.	Комплекс 1.
Беговые упражнения. Низкий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 2.
Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 1.
Высокий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Формирование культуры движений.	Комплекс 2.
Высокий старт. Беговые упражнения.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального физического развития.	Научиться бегу на средние дистанции.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Владение умениями пробегать длинные дистанции.	Комплекс 1.
Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями	Умение проводить самостоятельные занятия	Владеть техникой бега на средние и длинные	Владение умениями пробегать длинные	Комплекс 2.

	индивидуального физического развития.	по освоению и закреплению новых двигательных действий.	дистанции.	дистанции.	
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Уметь выполнять изученные элементы.	Владеть техникой прыжка в длину.	Комплекс 1.
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
Прыжок в длину с разбега - зачёт. Метание мяча.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.
Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой метания мяча на дальность.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	Владеть техникой метания мяча в цель.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.

	(отклоняющегося) поведения.	особенностей организма.			
Эстафетный бег. Кроссовый бег.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплекс 2.
Эстафетный бег. Кроссовый бег.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплекс 1.
Круговая тренировка. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владеть умением регулировать нагрузку при круговой тренировке.	Комплекс 2.
Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.	Комплекс 1.
Раздел «Спортивные игры. Баскетбол». 21 час.					
Вводное занятие. Техника	Владение способами	Способность	Знать правила техники	Способность	Комплекс 2.

безопасности.	наблюдения за величиной физических нагрузок.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	безопасности при занятии спортивными играми.	управлять своими эмоциями.	
Стойки, передвижения.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
Стойки, передвижения, повороты.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать	Использовать игровые действия баскетбола для развития	Умение предупреждать конфликтные	Комплекс 1.

	различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	и анализировать эффективность этих занятий.	физических качеств.	ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	
Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные	Комплекс 1.

	формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.			способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	
Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
Бросок мяча в корзину с места.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно выполнять бросок.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
Передача мяча в тройке в	Способность проявлять	Знать правила и уметь	Использовать игровые	Владение знаниями	Комплекс 2.

движении. Игра в мини-баскетбол.	дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	играть в баскетбол.	действия баскетбола для развития физических качеств.	об особенностях индивидуального здоровья.	
Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
Подвижные игры с элементами баскетбола.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.
Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола	Способность активно включаться в	Комплекс 1.

	уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		для развития физических качеств.	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	
Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.

Раздел «Спортивные игры. Волейбол». 21 час.

ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
Совершенствование стойки волейболиста. Техника	Владение широким арсеналом двигательных действий и	Научится правильно выполнять стойку	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Способность управлять своими	Комплекс 3.

набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	физических упражнений игры в волейбол.	волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.

			деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать	Комплекс 3.

передачи мяча снизу.			действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.

<p>КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.</p>	<p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.</p>	<p>Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.</p>	<p>Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.</p>	<p>Комплекс 3.</p>
<p>Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.</p>	<p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.</p>	<p>Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.</p>	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.</p>	<p>Комплекс 4.</p>
<p>Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.</p>	<p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.</p>	<p>Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.</p>	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.</p>	<p>Комплекс 3.</p>

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.		
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развить двигательные качества	Р.: применять правила подбора одежды для	Способность управлять своими	Комплекс 3.

Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	физических упражнений игры в волейбол.	по средствам СПУ волейбола и самой игре.	занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
Раздел «Лыжная подготовка». 18 часов.					
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.

			сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь,	Комплекс 3.

			сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их	Комплекс 4.

			со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	подготовку к занятиям.	
Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их	Комплекс 3.

			со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	подготовку к занятиям.	
Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный	Комплекс 4.

			на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Владение знаниями об особенностях индивидуального	Комплекс 4.

		дистанции.	активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». 12 час.					
Вводное занятие. Техника безопасности.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Знать правила техники безопасности	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
Строевая подготовка, перестроение.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять строевые упражнения	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
Висы и упоры	Владение способами	Уметь выполнять	Знать о значении	Владеть знаниями о	Комплекс 3.

	организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	упражнения в висах и упорах	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
Висы и упоры	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
Упражнение на шведской стенке	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения на шведской стенке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
Кувырок вперед и назад – зачёт.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
Стойка на лопатках – зачёт.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять стойку на лопатках	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
Упражнение в парах. Лазание по канату	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь проводить разминку в парах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма;	Комплекс 4.

			осанки	Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
Акробатические связки. Лазание по канату.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
Гимнастические композиции	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять гимнастические композиции	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
Итоговый урок по разделу	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Выполнить зачетную комбинацию на оценку	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
Раздел «Легкая атлетика». 18 час.					
ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

			вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

		мяча.	вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.		
Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Беговые и прыжковые упражнения	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
Беговые и прыжковые упражнения	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

			упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
Спринтерский бег	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
Спринтерский бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Бег на средней и длинной дистанции	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
Бег на средней и длинной дистанции	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Кроссовый бег. Метание мяча	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по	Комплекс 2

			дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	легкой атлетике.	
Кроссовый бег. Метание мяча	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

			упражнений.		
Кроссовый бег. Прыжок в длину – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
Итоговый урок Кроссовый бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Выполнить прыжок в длину на результат. Пробежать кросс 5 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 класса (в соответствии с ФГОС)

105 часа в год, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока.	Метапредметные результаты.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Домашнее задание
			Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Лёгкая атлетика». 15 часов.						
1	Вводный урок. 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в современном обществе	Владение арсеналом физических упражнений из оздоровительной физической культуры.	Способность отбирать гигиенические факторы по их функциональной направленности.	Знать технику безопасности на уроке физкультуры.	Владение знаниями о способах профилактики травматизма и оказании первой медицинской помощи.	Комплекс 1.
2	Беговые упражнения. Низкий старт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 2.
3	Беговые и прыжковые упражнения. Старт из различных исходных положений.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение составлять индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики.	Владеть техникой бега на короткие дистанции и низкого старта.	Владение умениями: пробегать с максимальной скоростью 60 м из низкого старта.	Комплекс 1.
4	1. Высокий старт. 2. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Формирование культуры движений.	Комплекс 2.
5	Высокий старт с ускорением на 50-60 метров.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального физического развития.	Научиться бегу на средние дистанции.	Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.	Владение умениями пробегать длинные дистанции.	Комплекс 1.
6	Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями	Умение проводить самостоятельные занятия	Владеть техникой бега на средние и длинные	Владение умениями пробегать длинные	Комплекс 2.

		индивидуального физического развития.	по освоению и закреплению новых двигательных действий.	дистанции.	дистанции.	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Уметь выполнять изученные элементы.	Владеть техникой прыжка в длину.	Комплекс 1.
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
9	Прыжок в длину с разбега - зачёт. Метание мяча.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой прыжка в длину с разбега и метания мяча.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.
10	Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Владеть техникой метания мяча на дальность.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 2.
11	Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	Владеть техникой метания мяча в цель.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Комплекс 1.

		(отклоняющегося) поведения.	особенностей организма.			
12	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплекс 2.
13	1. Эстафетный бег. Кроссовый бег. 2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Комплекс 1.
14	Круговая тренировка. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владеть умением регулировать нагрузку при круговой тренировке.	Комплекс 2.
15	Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями физического развития.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий.	Знать правила техники безопасности при круговой тренировке.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.	Комплекс 1.
Раздел «Спортивные игры. Баскетбол». 21 час.						
16	Вводное занятие.	Владение способами	Способность	Знать правила техники	Способность	Комплекс 2.

	1. Техника безопасности. 2. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	наблюдения за величиной физических нагрузок.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	безопасности при занятии спортивными играми.	управлять своими эмоциями.	
17	1. Стойки, передвижения. 2. Техническая подготовка и её основные показатели.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
18	Стойки, передвижения, повороты.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
19	Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять изученные элементы.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
20	Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
21	Ведение мяча в движении с изменением направления. Передача двумя руками от груди.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать	Использовать игровые действия баскетбола для развития	Умение предупреждать конфликтные	Комплекс 1.

		различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	и анализировать эффективность этих занятий.	физических качеств.	ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	
22	Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 2.
23	Ловля и передача мяча в движении.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности	Способность проводить самостоятельные занятия, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой деятельности.	Комплекс 1.
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра 3х3.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
25	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра 3х3.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные	Комплекс 1.

		формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.			способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	
26	Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно вести мяч с изменением скорости и направления.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Комплекс 2.
27	Бросок мяча в корзину с места. Учебная игра 4x4.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	Научиться правильно выполнять бросок.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
28	Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
29	Бросок мяча в корзину с места. Игра в баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Бросок мяча в корзину с места. Знать правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
30	Передача мяча в тройке в	Способность проявлять	Знать правила и уметь	Использовать игровые	Владение знаниями	Комплекс 2.

	движении. Игра в баскетбол.	дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	играть в баскетбол.	действия баскетбола для развития физических качеств.	об особенностях индивидуального здоровья.	
31	Передача мяча в тройке в движении. Игра в баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
32	Игра в баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 2.
33	Игра в баскетбол.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья.	Комплекс 1.
34	Игра в баскетбол – зачет.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.
35	Игра в баскетбол – зачет.	Способность проявлять дисциплинированность и	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола	Способность активно включаться в	Комплекс 1.

		уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		для развития физических качеств.	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	
36	Игра в баскетбол – зачет.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Знать правила и уметь играть в баскетбол.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	Комплекс 2.

Раздел «Спортивные игры. Волейбол». 21 час.

37	1. ТС и ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста . 2. Здоровье и здоровый образ жизни.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
38	Совершенствование стойки волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
39	Совершенствование стойки волейболиста Техника приема и	Владение широким арсеналом двигательных действий и	Научится правильно выполнять стойку	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Способность управлять своими	Комплекс 3.

	передачи мяча сверху.	физических упражнений игры в волейбол.	волейболиста. Научиться технике приема и передачи мяча сверху.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
40	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху после перемещения.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике приема и передачи мяча сверху после перемещения.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
41	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху после перемещения.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике приема и передачи мяча сверху после перемещения.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
42	Передача мяча двумя руками сверху в стену с перемещением.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.

				деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		
43	Передача мяча двумя руками сверху в стену с перемещением.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
44	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
45	КУ – верхняя передача мяча в парах. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать	Комплекс 3.

				действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
46	КУ – верхняя передача мяча в парах. Техника приема и передачи мяча снизу.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
47	1. Передача мяча через сетку. Совершенствование нижней передачи. 2. Режим дня. Его содержание и планирование.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
48	КУ – техника приема и передачи мяча в парах сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.

49	КУ – техника приема и передачи мяча в парах сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой подачи.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
50	Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
51	КУ - совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.

				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
52	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
53	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
54	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
55	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	Владение широким арсеналом двигательных действий и	Научиться развить двигательные качества	Р.: применять правила подбора одежды для	Способность управлять своими	Комплекс 3.

	Учебная игра.	физических упражнений игры в волейбол.	по средствам СПУ волейбола и самой игре.	занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	
56	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. – зачет.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 4.
57	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачет.	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений игры в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Способность управлять своими эмоциями, умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход в процессе игровой деятельности. Владение умениями игры в волейбол.	Комплекс 3.
Раздел «Лыжная подготовка». 18 часов.						
58	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.

				сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
59	1. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. 2. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
60	Техника одновременного двухшажного и одношажного хода. Прохождение дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
61	Техника одновременного двухшажного и одношажного хода. Прохождение дистанция 2 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь,	Комплекс 3.

				сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
62	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 3 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
63	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
64	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их	Комплекс 4.

				со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	подготовку к занятиям.	
65	Техника подъема елочкой - зачёт. Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
67	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
68	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их	Комплекс 3.

				со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	подготовку к занятиям.	
69	Техника торможения плугом - зачёт. Спуск в средней стойке. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
70	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-4 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
71	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-4 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный	Комплекс 4.

				на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
72	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-4 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 4.
73	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-5 км.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.
74	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-5 км. – зачет.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Владение знаниями об особенностях индивидуального	Комплекс 4.

			дистанции.	активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
75	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3-5 км. – зачет.	Владение способами наблюдения за величиной физических нагрузок.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья; умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	Комплекс 3.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». 12 час.

76	Вводное занятие. 1. Техника безопасности. 2. Средства восстановления и повышения работоспособности.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Знать правила техники безопасности	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
77	Строевая подготовка, перестроение.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять строевые упражнения	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
78	Висы и упоры. Мост из	Владение способами	Уметь выполнять	Знать о значении	Владеть знаниями о	Комплекс 3.

	положения стоя.	организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	упражнения в висах и упорах	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
79	1. Висы и упоры. Акробатические упражнения. 2. Оказание доврачебной помощи при травмах.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
80	Упражнение на шведской стенке. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять упражнения на шведской стенке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
81	Кувырок вперед и назад – зачёт. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
82	Стойка на лопатках – зачёт. Опорный прыжок.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять стойку на лопатках	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
83	Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь проводить разминку в парах	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма;	Комплекс 4.

				осанки	Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
84	Акробатические связки. Лазание по канату.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
85	1. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату. 2. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять акробатические упражнения в связке	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 4.
86	Гимнастические композиции. Опорный прыжок - зачёт.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Уметь выполнять гимнастические композиции	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	Комплекс 3.
87	Итоговый урок по разделу. Эстафета с элементами акробатики.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры	Выполнить зачетную комбинацию на оценку	Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Владеть знаниями о способах профилактики травматизма; Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво.	
Раздел «Легкая атлетика». 18 час.						
88	ТС и ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Организация и проведение пеших туристических походов.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

				вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Прыжковые упражнения.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
90	1. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. 2. Требования к технике безопасности туристических походов и бережное отношение к природе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
91	Техника разбега прыжка в высоту на минимальных высотах.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

			мяча.	вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.		
92	Техника разбега и результат прыжка в высоту - зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
93	Беговые и прыжковые упражнения	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
94	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться выполнять беговые и прыжковые упражнения по сигналу учителя	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1

				упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
95	Спринтерский бег. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
96	Спринтерский бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Научиться старту с опорой на одну руку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
97	Бег на средние и длинные дистанции. Метание мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 8 до 10 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
98	Кроссовый бег. ОФП. Эстафетный бег.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 8 до 10 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
99	Кроссовый бег. ОФП. Эстафетный бег.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 8 до 10 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по	Комплекс 2

				дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	легкой атлетике.	
100	Кроссовый бег. Метание мяча	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 8 до 10 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
101	Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Развитие выносливости. Бег от 8 до 10 мин. Научиться технике метания мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2
102	Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
103	Кроссовый бег. Прыжок в длину	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

				упражнений.		
104	Кроссовый бег. Прыжок в длину – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 1
105	Итоговый урок Кроссовый бег – зачёт.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, величину физических нагрузок	Выполнить прыжок в длину на результат. Пробежать кросс.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по легкой атлетике.	Комплекс 2

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник).

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фон (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-

			метадического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экрано-звуковые пособия			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			

1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
4	Принтер лазерный	Д	
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	

4			
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	

21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Ворота для мини-футбола	Д	
26	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
27	Мячи футбольные	Г	
28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
29	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			
	Игровое поле для мини-футбола	Д	

1			
2	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Планируемые результаты изучения учебного процесса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени по разделам программы

Легкая атлетика	33 часа
Баскетбол	21 час
Волейбол	21 час
Лыжная подготовка	18 часов
Гимнастика с элементами акробатики	12 часов
Всего:	105 часов

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0

2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20

Комплексы упражнений для домашнего задания по физической культуре

Комплекс № 1

1. Разминка – 10 мин.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с подскоком и взмахом рук.
4. Подтягивание в висе.
5. Прыжок в длину с места.
6. Бег в среднем темпе.
7. Упражнения на растяжение.

Комплекс № 2

1. Разминка – 10 мин.
2. Бег с захлёстыванием голени назад.
3. Приседания.
4. Подтягивание в висе.
5. Прыжки со скакалкой или без.
6. Бег в среднем темпе.
7. Упражнения на растяжение.

Комплекс № 3

1. Разминка – 10 мин.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре.
3. Подъём туловища лёжа на спине.

4. Подтягивание в висе.
5. Прыжки со скакалкой или без.
6. Упражнения на растяжение.

Комплекс № 4

1. Разминка – 10 мин.
2. Подъём на носки с отягощением или без.
3. Приседание.
4. Подтягивание в висе.
5. Прыжки со скакалкой или без.
6. Подъём ног лёжа на спине.
7. Упражнения на растяжение.

