

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Денисовская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области
(МОУ «Денисовская СШ»)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор И.А.Пудов

Приказ № 140-О от 02.09.2019г

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы (ФГОС)
основное общее образование**

Составил учитель физической культуры: Касьянов Михаил Георгиевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура».

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет **целью** - 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 и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- 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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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 обучающихся, 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и 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, плавание 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.

Планируемые результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000 м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Приложение к рабочей программе
УТВЕРЖДАЮ
Директор И.А.Пудов
Приказ от 01.09.2018г №121-О**

Тематическое планирование по физической культуре, 5 класс (102 часа)

№ ур о к а	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Вид контроля
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
15 часов. Легкая атлетика									
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Низкий старт. Бег с ускорением.	Сентябрь	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Освоение техники низкого старта.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
2	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 – 15с.).	Сентябрь	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Усвоить специальные беговые упражнения.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Текущий
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага	сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Текущий

	(серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.					способы решения задач.	обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
4	Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 40 м (2 серии). Бег 30м – на результат.	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
5	Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
6	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40м. Встречная эстафета. Бег 60м –на результат.	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге и	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Текущий

	ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40м, встречная эстафета.			передавать эстафету.		способы решения задач.	обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
8	Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Круговая тренировка.	сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
9	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Сентябрь	1	Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий
10	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Сентябрь	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий

11	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8м.	Сентябрь	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Овладеть техникой метания.	П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
12	Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500м дев.;1000м. мальчики. – на результат.	Сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
13-14	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач».	Октябрь	2	Уметь продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени.	Октябрь	1	Уметь продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.	П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Контроль

10 часов. Баскетбол

16	<p>ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p>	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Овладеть стойкой баскетболиста.	<p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>	<p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p>	Текущий
17	<p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.</p>	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Овладеть техническими действиями.	<p>П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p>	<p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p>	Текущий

18	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Прыжок в длину с места – контроль.</p>	Октябрь	1	<p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.</p>	<p>Овладеть техническими действиями. Определить уровень скоростно-силовых способностей.</p>	<p>П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p>	<p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p>	Контроль
19	<p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.</p>	Октябрь	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>	<p>Овладеть техническими действиями.</p>	<p>П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p>	<p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p>	Текущий

20	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
21	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке.	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Текущий

22	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.». Челночный бег 3x10м – контроль	Октябрь	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Контроль
23	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	Текущий
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Текущий

25	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол».	Ноябрь	1	Уметь применять в игре защитные действия.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Текущий
21 ч. Гимнастика.									
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. <i>Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i> Строевые упр-я. Кувырок вперед.	Ноябрь	1	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
27	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Строевой шаг. Кувырок вперед и назад.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Осваивать гимнастические элементы в целом.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий

28	СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение лазания по канату, ОРУ	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
29-30	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад.	Ноябрь	2	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение лазания по канату.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
31	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическим и палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения сидя – контроль.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости.	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	Контроль

32	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
33	ОРУ. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Текущий
34	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки)-контроль.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Контроль

35-36	ОРУ в движении. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	Ноябрь	2	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
37-38	ОРУ в движении. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Полоса препятствий.	Декабрь	2	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
39	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий

40	Размыкание и смыкание на месте. ОРУ с предметами на месте. Прыжки через скакалку за 20 сек. – контроль.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Контроль
41-42	ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Декабрь	2	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий
43	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
44	ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа – контроль.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Контроль

45-46	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Декабрь	2	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Текущий
21 ч. Лыжная подготовка.									
47	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Декабрь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Текущий
48-49	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте переступанием. Передвижение по дистанции до 1 км.	Декабрь-январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
50-51	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «получелочкой». Игры на лыжах.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

52-53	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
54	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км.	Январь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
55-56	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием.	Январь	2	Оказывать помощь при обморожении. Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Р.: <i>целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.	Текущий

57-58	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Текущий
59	Эстафеты, игры. Бег на лыжах 2 км, мин. – контроль.	Январь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Контроль

60-61	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 3 км.	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
62-63	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Преодоление спусков, подъемов.	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

64	<p>Эстафеты, игры. Бег на лыжах 3 км, мин. – контроль.</p>	Февраль	1	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>	<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>	Контроль
65-66	<p>Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов.</p>	Февраль	2	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p>	<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	Текущий

67	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Февраль	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
14ч. Волейбол.									
68	ТБ. Техника перемещений, стоек, поворотов. Прием и передача мяча.	Февраль	1	Уметь демонстрировать технику передвижений, приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Текущий
69	Комбинация из освоенных элементов(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подъем туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Февраль	1	Уметь демонстрировать технику передвижений.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Оценивать свои силовые способности.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
70-71	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Игра: «Пионербол».	Февраль	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий

72-73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу. Игра: «Пионербол».	Февраль - март	2	Уметь демонстрировать технику приема мяча и нападающего удара.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу и нападающий удар.	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 технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий
74-75	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча.	Март	2	Уметь демонстрировать технику приема, передачи и подачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Текущий
76	Передача мяча над собой. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола. Подтягивание – контроль.	Март	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Оценивать свои силовые способности.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
77-78	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Март	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий

79	Нижняя прямая подача мяча. Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Наклоны вперед из положения сидя – контроль.	Апрель	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определение уровня гибкости.				Контроль
80-81	Нижняя прямая подача мяча. Челночный бег с ведением мяча. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола.	Апрель	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
15 ч. Лёгкая атлетика.									
82	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Низкий старт. Стартовый разгон.	Апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий

83	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Челночный бег 4х9 м - контроль.	Апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	П.: применять упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Контроль
84	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).	Апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
85	Встречная эстафета. Круговая тренировка. Бег 30 м - контроль.	Апрель	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль

86	Равномерный бег. ОРУ. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
87	Равномерный бег. ОРУ. Бег 60 м - контроль.	Апрель	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с низкого старта. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
88	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику прыжка и осваивать его самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий

89	Равномерный бег. ОРУ. Прыжок на скакалке за 20 сек- контроль. Круговая тренировка.	Апрель	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику бега на выносливость, осваивать его самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
90-91	Метание мяча. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	Апрель -май	2	Уметь выполнять метание мяча.	Описывать технику метания и осваивать её самостоятельно.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
92	Метание мяча. Прыжки в длину с места - контроль.	Май	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику метания и осваивать её самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
93	Переменный бег – 6 минут. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры.	Май	1	Уметь продемонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки, бега на выносливость и технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.	П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

94	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки-контроль. Подвижные игры.	Май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Определить уровень выносливости.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
95	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки. Подвижные игры.	Май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
96	Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 2000 м без учёта времени.	Май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Определить уровень выносливости.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
6 ч. Кроссовая подготовка.									

97-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Май	2	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	í
99-100	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Май	2	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущ ий
101-102	СБУ. Бег до 8 мин. Подведение итогов.	Май	2	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущ ий

УТВЕРЖДАЮ

Директор И.А.Пудов
Приказ от 01.09.2018г №121-О

Тематическое планирование по физической культуре, 6 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Вид контроля
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
15 часов. Легкая атлетика									
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Высокий и низкий старт.	сентябрь	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Освоение техники низкого старта.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
2	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Сентябрь	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Усвоить технику бега на короткие дистанции. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Текущий
3	СБУ. СУ. Бег с	Сентяб	1	Уметь	Овладеть техникой	П: <i>обще учебные</i> –	К: <i>планирование</i>	Р: <i>контроль и</i>	Текущий

	ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	рь		выполнять прыжки с разбега.	прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
4	Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 м (2 серии). Бег 30м – на результат.	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
5	Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
6	ОРУ в движении. СБУ. Встречная эстафета. Бег 60м – на результат.	Сентябрь	1	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
7	ОРУ в	Сентябрь	1	Уметь	Овладеть бегом по	П: <i>обще учебные</i> –	К: <i>планирование</i>	Р: <i>контроль и</i>	Текущий

	движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40м, встречная эстафета. Круговая тренировка.	рь		демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	прямой, техникой передачи эстафеты.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	<i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
8	Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Круговая тренировка.	Сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
9	Медленный бег с изменением направления по сигналу. СБУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	сентябрь	1	Уметь выполнять организующие строевые приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Текущий
10	Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Сентябрь	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий
11	Равномерный бег. УСР. Метание теннисного мяча	Сентябрь	1	Уметь метать из различных положений на дальность и в	Овладеть техникой метания.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Текущий

	с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8м.			цель.		способы решения задач.	обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
12	Равномерный бег. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 500м дев.; 1000м. мальчики – на результат.	Сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
13-14	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач».	октябрь	2	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени.	Октябрь	1	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.	П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Контроль
10 часов. Баскетбол									
16	ТБ на уроках баскетбола.	Октябрь	1	Уметь выполнять	Овладеть стойкой баскетболиста.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать	К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	Р: <i>планирование</i> – определять общую	Текущий

	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			различные варианты передачи мяча.		наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	формулировать свои затруднения.	цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Овладеть техническими действиями.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	Текущий
18	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Овладеть техническими действиями.	П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Контроль

	направления движения и скорости.								
19	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Прыжок в длину с места – учёт.	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Текущий
20	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
21	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке.	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Текущий

	быстрым прорывом.								
22	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Челночный бег 3x10м – контроль	Октябрь	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Контроль
23	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча.	октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	Текущий
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Текущий
25	Ведения мяча.	Ноябрь	1	Уметь	Осваивать технику	П.: моделировать	К.: соблюдать	Р.: использовать	Текущий

	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол».			применять в игре защитные действия.	игровых действий и приемов самостоятельно.	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	правила безопасности.	игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
21 ч. Гимнастика.									
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. <i>Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i> Строевые упр-я. Упражнения на гибкость.	Ноябрь	1	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Осваивать гимнастические элементы в целом.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
27	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ритмика.	ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Осваивать гимнастические элементы в целом.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий
28	СБУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Челночный бег с кубиками.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение лазания по канату.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий

29-30	Лазание по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).	Ноябрь	2	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение лазания по канату.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
31	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения сидя–на результат.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение комплекса. Определение уровня гибкости.	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	Контроль
32	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
33	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений	Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Текущий

34	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) - контроль.	Ноябрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Контроль
35-36	ОРУ в движении. СБУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	ноябрь	2	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
37-38	ОРУ в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Полоса препятствий.	Декабрь	2	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
39	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценивать свои силовые способности. Осознавать	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели,	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения	Текущий

	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				целесообразность занятий физической культурой.	символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	
40	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Прыжки через скакалку за 20 сек. – контроль.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Контроль
41-42	Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	декабрь	2	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий
43	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Освоение ОРУ. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
44	ОРУ в движении. Развитие координации и	Декабрь	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Оценивать свои силовые способности. Осознавать	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения	Контроль

	силовой выносливости. Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа – контроль.				целесообразность занятий физической культурой.	информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.		конкретного результата при решении задачи.	
45-46	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Декабрь	2	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Текущий
21 ч. Лыжная подготовка.									
47	Инструктаж по ТБ. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	декабрь	1	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Текущий
48-49	Попеременный двухшажный ход. Повороты на	Декабрь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	П.: применять передвижения на лыжах для развития	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Текущий

	месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км.				выявляя и устраняя типичные ошибки.	физических качеств.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	активного отдыха.	
50-51	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игры на лыжах.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
52-53	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
54	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км.	январь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
55-56	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Январь	2	Оказывать помощь при обморожении. Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Р.: <i>целесолагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.	Текущий
57-58	Попеременный двухшажный ход.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на	Осваивать технику передвижения на лыжах	П.: контролировать физическую	К.: взаимодействовать со сверстниками в	Р.: применять правила подбора одежды для занятий	Текущий

	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.			лыжах.	самостоятельно.	нагрузку по частоте сердечных сокращений.	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	по лыжной подготовке.	
59	Эстафеты, игры. Бег на лыжах 2 км, мин. – контроль.	январь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Контроль
60-61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами».	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
62-63	Попеременный двухшажный	Февраль	2	Уметь правильно	Осваивать технику передвижения на	П.: применять передвижения на	К.: взаимодействовать	Р.: использовать передвижение на	Текущий

	ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов.			передвигаться на лыжах.	лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	лыжах для развития физических качеств.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	лыжах в организации активного отдыха.	
64	Эстафеты, игры. Бег на лыжах 3 км, мин. – контроль.	февраль	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Контроль
65-66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов.	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

67	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Февраль	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
14ч. Волейбол.									
68	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов.	Февраль	1	Уметь демонстрировать технику передвижений.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Текущий
69	Верхняя передача мяча. Подъём туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	февраль	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Оценивать свои силовые способности.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
70-71	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Игра: «Пионербол».	Февраль	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
72-73	Приём мяча снизу, нападающий удар на месте и с	Февраль-март	2	Уметь демонстрировать технику приёма, мяча,	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи	П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Текущий

	3-х шагов. Игра: «Пионербол».			нападающего удара.	мяча двумя руками сверху.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	совместного освоения технических действий волейбола.	эмоциями.	
74-75	Приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Март	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Текущий
76	Приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Подтягивание – контроль.	Март	1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Оценивать свои силовые способности.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
77-78	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Март	2	Уметь демонстрировать технику подачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
79	Подача мяча. Техника перемещений в сочетании с приёмами мяча. Наклоны вперед из положения сидя – контроль.	Апрель	1	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определение уровня гибкости.				Контроль

80-81	Подача мяча. Нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола.	Апрель	2	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
15 ч. Лёгкая атлетика.									
82	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Спринтерский бег. Низкий старт.	апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
83	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Челночный бег 4х9 м - контроль.	Апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	П.: применять упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Контроль
84	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Апрель	1	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью;	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с	Текущий

							определять общую цель и пути ее достижения.	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
85	Встречная эстафета. Бег 30 м – на результат.	Апрель	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
86	Равномерный бег. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
87	Равномерный бег. ОРУ. Бег 60 м – на результат.	Апрель	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с низкого старта. Определить уровень скоростных качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
88	Приёмы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега –	Апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы	Описывать технику прыжка и осваивать его самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с	Текущий

	доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.			определения самочувствия		задач.	помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
89	Равномерный бег. ОРУ. Прыжок на скакалке за 20 сек- контроль. Круговая тренировка.	Апрель	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику бега на выносливость, осваивать его самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
90-91	Метание. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	Апрель-май	2	Уметь выполнять метание мяча.	Описывать технику метания и осваивать её самостоятельно.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
92	Метание мяча. Прыжки в длину с места - контроль.	Май	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	Описывать технику метания и осваивать её самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
93	Переменный бег – 6 минут. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием	Май	1	Уметь продемонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки, бега на выносливость и технику преодоления горизонтальных и	П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

	эстафетной палочки. Подвижные игры.				вертикальных препятствий.		дистанции.		
94	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки-контроль. Подвижные игры.	Май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Определить уровень выносливости.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
95	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры.	май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику бега на выносливость.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
96	Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 2000 м без учёта времени.	Май	1	Уметь демонстрировать физические усилия.	Определить уровень выносливости.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
6 ч. Кроссовая подготовка.									
97-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Май	2	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

							выносливость по дистанции.		
99-100	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Май	2	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий
101-102	СБУ. Бег до 8 мин. Подведение итогов.	Май	2	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

Приложение к рабочей программе
УТВЕРЖДАЮ
Директор И.А.Пудов
Приказ от 01.09.2018г №121-О

№ уро ка	Тема урока	Дата	Кол -во часо в	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Вид контрол
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
15 часов. Легкая атлетика									
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт (до 9-15 метров). Низкий старт.	сентяб рь	1	Знать инструктаж по ТБ. Освоение техники низкого старта, стартового разгона в беге на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приёмы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	Текущий
2	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.). Встречные эстафеты.	Сентяб рь	1	Усвоить технику бега на короткие дистанции. Уметь передавать эстафетную палочку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приёмы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Текущий
3	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Подвижная игра «Воронье кони».	Сентяб рь	1	Усвоить стартовый разгон в беге на короткие дистанции, финиширование. Уметь играть в подвижную игру: «Воронье кони».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
4	Передача эстафетной палочки. Бег 30м – на результат.	сентяб рь	1	Уметь передавать эстафетную палочку. Знать правила проведения тестирования,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Контроль

				бега на 30 м с высокого старта.	социальных ситуациях.				
5	Встречная эстафета. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	Сентябрь	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Бег 60м – на результат.	Сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать правила проведения тестирования, бега на 60 м с высокого старта.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Бег до 5 мин с ускорениями по 50-60м.	Сентябрь	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и выполнять прыжки с разбега.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Круговая тренировка.	сентябрь	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать правила проведения круговой тренировки.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий

9-10	Встречные эстафеты. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8м.	Сентябрь	2	Уметь передавать эстафету и метать из различных положений на дальность и в цель.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений.	П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий
11	Бег до 5 мин с ускорениями по 50-60м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Сентябрь	1	Уметь выполнять бег до 5 мин с ускорениями по 50-60м и метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
12	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Бег 500м дев; 1000м. мальчики – на результат.	Сентябрь	1	Знать технику прыжка в длину с разбега и правила проведения тестирования бега на 1000 м; 500 м.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
13-14	Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач».	Октябрь	2	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, играть в подвижную игру: «Больше передач».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Текущий
15	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	октябрь	1	Уметь демонстрировать технику	Соблюдать дисциплину и правила техники	П: общеучебные – контролировать и оценивать	К: планирование учебного сотрудничества –	Р: целеполагание – ставить новые задачи в	Контроль

	разбега на дальность. Бег 2000м – без учета времени.			легкоатлетическ их упражнений и метать мяч.	безопасности при выполнении упражнений.	процесс в ходе выполнения упражнений.	задавать вопросы, обращаться за помощью.	сотрудничестве с учителем.	
10 часов. Баскетбол									
16	ТБ на уроках баскетбола. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Октябрь	1	Овладеть стойкой баскетболиста. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	Текущий
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Октябрь	1	Овладеть техническими действиями. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	Текущий
18	«Жонглирование» мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения).	Октябрь	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Овладеть техническими действиями.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Контроль
19	Ловля и передача мяча двумя руками от	октябрь	1	Овладеть техническими действиями.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося,	П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу	Текущий

	груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Прыжок в длину с места – учёт.			Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с места.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	устной форме.	позицию.	в образовательную.	
20	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Октябрь	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Овладеть техническими действиями.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Октябрь	1	Освоить технические действия игрока на площадке.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Текущий
22	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Челночный бег 3х10м – контроль.	Октябрь	1	Овладеть техническими действиями. Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Контроль
23	Быстрые	Октябрь	1	Уметь нападать	Соблюдать	П: <i>обще учебные</i> –	К:	Р: <i>контроль и</i>	Текущий

	передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра «Баскетбол».	ь		быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	<i>самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	
24	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1).Игра «Баскетбол».	Октябрь	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Текущий
25	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол».	Ноябрь	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.:	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Текущий
21 ч. Гимнастика.									
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Основные	ноябрь	1	Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика,	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений.	П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий

	строевые упражнения.			спортивная акробатика.					
27	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по канату в два приёма.	Ноябрь	1	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать технику лазанья по канату в два приёма.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий
28	Лазание по канату в два приёма. Челночный бег с кубиками.	Ноябрь	1	Знать технику лазанья по канату в два приёма. Уметь выполнять челночный бег с кубиками.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
29-30	Перестроение разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе. Лазание по канату в два приёма.	Ноябрь	2	Уметь выполнять перестроение разведением и слиянием. Знать технику лазанья по канату в два приёма.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
31	Стойка на голове и руках согнувшись (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки). Наклон вперёд из положения	ноябрь	1	Знать технику выполнения стойки на голове и руках согнувшись; кувырка назад в полушпагат. Знать правила проведения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	Контроль

	<i>сидя–на результат.</i>			тестирования наклона вперёд из положения сидя.	свободе.				
32	Стойка на голове и руках согнувшись (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.	Ноябрь	1	Знать технику выполнения стойки на голове и руках согнувшись; кувырка назад в полушпагат. Уметь выполнять эстафеты.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
33	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Ноябрь	1	Уметь выполнять упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке; прыжки «змейкой» через скамейку.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Текущий
34	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) - контроль.	Ноябрь	1	Уметь выполнять упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Знать правила проведения тестирования подтягивания.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Контроль
35-	Кувырок вперёд	ноябрь	2	Уметь	Принятие и освоение	П: <i>знаково-</i>	К: <i>планирование</i>	Р: <i>планирование</i> –	Текущий

36	и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.			выполнять кувырок вперёд и назад; стойку на лопатках; эстафеты.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	<i>символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	
37-38	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Полоса препятствий.	Декабрь	2	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад; стойку на лопатках и преодолевать полосу препятствий.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
39	Два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.	Декабрь	1	Знать технику выполнения два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках. Уметь прыгать через скакалку.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	Текущий
40	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. <i>Прыжки через</i>	декабрь	1	Уметь выполнять перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си-	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Контроль

	<i>скакалку за 20 сек. – контроль.</i>			движении. Знать правила проведения тестирования прыжков через скакалку.	туациях.	проблемы.			
41-42	Два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках. Полоса препятствий.	Декабрь	2	Знать технику выполнения два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий
43	Два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках. Круговая тренировка.	Декабрь	1	Знать технику выполнения два кувырка вперёд и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Текущий
44	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа – контроль.	Декабрь	1	Уметь выполнять комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Знать правила проведения тестирования подъёма туловища за 1 мин. из положения лежа.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Контроль
45-46	Комбинации из ранее освоенных	декабрь	2	Уметь выполнять	Развитие самостоятельности и	П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в	К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть	Текущий

	акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.			комбинации из ранее освоенных акробатических элементов и прыжки «змейкой» через скамейку.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	разнообразии способов решения задач.	понятные высказывания.	возможности получения конкретного результата при решении задач.	
21 ч. Лыжная подготовка.									
47	<i>Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</i> Отработка техники попеременных ходов.	Декабрь	1	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Текущий
48-49	Техника одновременных лыжных ходов. Поворот махом. Передвижение по дистанции до 1км.	Декабрь – январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
50-51	Одновременный бесшажный ход. Подъёмы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
52-53	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Спуск в	январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	Текущий

	высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.					зависимости от особенностей лыжной трассы.		активного отдыха.	
54	Подъём в гору скользящим шагом; ёлочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км.	Январь	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
55-56	Техника торможения плугом и упором; подъёмов и спусков на лыжах «змейкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Р.: <i>целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.	Текущий
57-58	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.	Январь	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: <i>целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.	Текущий
59	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота». Бег на лыжах 2	январь	1	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах: «Под-	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Р.: волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к	Контроль

	<i>км, мин. – контроль.</i>			ними предмет», «Не задень ворота».		сокращений.	передвижения на лыжах.	волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	
60-61	Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
62-63	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.	Февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
64	Эстафеты, игры. Бег на лыжах 3 км, мин. – контроль.	Февраль	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.: волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Контроль
65-66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление	февраль	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий

	спусков, подъемов.						передвижения на лыжах.		
67	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3,5км.	Февраль	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	Описывать технику передвижения на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	К.: Соблюдать правила безопасности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Текущий
14ч. Волейбол.									
68	Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов.	Февраль	1	Уметь демонстрировать технику передвижений.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Текущий
69	Верхняя передача мяча. Подъём туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Февраль	1	Уметь демонстрировать технику передачи мяча. Знать правила проведения тестирования подъёма туловища за 1 мин. из положения лежа.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
70-71	Техника набрасывания мяча над собой; приёма и передачи мяча сверху. Игра: «Пионербол».	Февраль	2	Знать технику набрасывания мяча над собой; приёма и передачи мяча сверху. Уметь играть в «Пионербол».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
72-73	Приём и передача мяча	Февраль-март	2	Уметь выполнять	Соблюдать дисциплину и	П.: моделировать технику игровых	К.: взаимодействовать	Р.: уважительно относиться к	Текущий

	через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху. Игра: «Пионербол».			подачу мяча; приём и передача мяча через сетку после подбрасывания и играть в «Пионербол».	правила техники безопасности во время спортивных игр.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	сопернику и управлять своими эмоциями.	
74-75	Приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Март	2	Уметь выполнять приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Текущий
76	Приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Подтягивание – контроль.	Март	1	Уметь выполнять приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Знать правила проведения тестирования подтягивание.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль
77-78	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Март	2	Уметь выполнять подачу мяча и играть в «Пионербол» с элементами волейбола.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
79	Верхняя подача мяча. Техника перемещений в	апрель	1	Уметь выполнять подачу мяча;	Развитие самостоятельности и личной ответствен-	П.: моделировать технику игровых действий и	К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы,	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Контроль

	сочетании с приёмами мяча. Наклоны вперёд из положения сидя – контроль.			Знать правила проведения тестирования наклоны вперёд из положения сидя.	ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	обращаться за помощью.		
80-81	Верхняя подача мяча. Нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола.	Апрель	2	Уметь выполнять приём мяча снизу, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии и играть в «Пионербол».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р.: выполнять правила игры.	Текущий
15 ч. Лёгкая атлетика.									
82	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	Апрель	1	Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий
83	Старты из различных положений. Челночный бег 4х9 м - контроль.	Апрель	1	Уметь бегать из различных положений. Знать правила проведения тестирования челночного бега 4 х 9 м.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П.: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Контроль
84	Высокий старт. Бег с ускорением (30-40м.)	апрель	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с	Развитие самостоятельности и личной ответствен-	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ	Текущий

	Эстафеты по кругу. Передача палочки.			высокого старта. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
85	Встречная эстафета. Бег 30 м – на результат.	Апрель	1	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Знать правила проведения тестирования, бега на 30 м.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
86	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.). Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки).	Апрель	1	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки и бегать с максимальной скоростью с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
87	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 м – на результат.	Апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать правила проведения тестирования, бега на 60 м.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
88	Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор	апрель	1	Уметь выполнять прыжки с разбега. Демонстрировать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с	Текущий

	разбега, отталкивание. Встречная эстафета.			ь выполнение передачи эстафетной палочки.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	задач.	помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
89	Круговая тренировка. Прыжок на скакалке за 20 сек - контроль.	Апрель	1	Знать правила проведения круговой тренировки и правила проведения тестирования, прыжок на скакалке за 20 сек.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
90-91	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Круговая тренировка.	Апрель – май	2	Уметь выполнять метание мяча. Знать правила проведения круговой тренировки.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
92	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места – контроль.	Май	1	Уметь выполнять метание мяча. Знать правила проведения тестирования, прыжки в длину с места.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
93	Переменный бег – 6 минут. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с	май	1	Уметь выполнять бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	П.: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

	использованием эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»			играть в подвижные игры.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		выносливость по дистанции.		
94	Игра «Кто дальше бросит». Бег 1000м - мальчики, мин 500м – девочки - контроль.	Май	1	Уметь играть в подвижные игры. Знать правила проведения тестирования, бега на 1000м; 500м.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
95	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Игра «Метко в цель».	Май	1	Уметь распределять силы при длительном беге на дистанции и играть в подвижные игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Текущий
96	Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 2000 м без учёта времени.	Май	1	Уметь выполнять прыжки и многоскоки и распределять силы при длительном беге на дистанции.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Контроль
6 ч. Кроссовая подготовка.									
97-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	май	2	Научатся встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

							выносливость по дистанции.		
99-100	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра: «Лапта».	Май	2	Уметь распределять силы при длительном беге на дистанции и играть в подвижные игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	П.: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий
101-102	Бег до 8 мин. Подведение итогов.	Май	2	Уметь распределять силы при длительном беге на дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	П.: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий

Оценочные и методические материалы

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по семи основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0

9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
7 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
6 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
-------	------------------------	------------

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4x9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4x9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6

5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34