

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя  
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено:  
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2022г.  
Кульчукова З.Н.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Шаповалова Т.А.  
« 30 » 08 2022г.

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ № 4  
им. П.В. Лобанова,  
пос. Верхнестепной,  
С.В. Кульчитская  
« 31 » 08 2022г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету **физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее, 6-9 классы**

Количество часов **6-8 классы – 102 ч, 9 класс – 68 ч**

Уровень **базовый**

Программу составила  
учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 4  
им. П.В. Лобанова,  
пос. Верхнестепной  
Братковиченко Е.Г.

2022- 2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 6-9 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, примерной программой по физической культуре, на основе авторской программы В.И.Ляха и учебным планом МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной

### **Цель:**

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. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **Задачи:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Базовым предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В учебном плане МОУ СОШ №4 им. П.В. Лобанова на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 6 классе — 102 ч, в 7 классе— 102 ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе – 68 ч.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать

малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке:

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды:

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития:

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины:

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма:

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.



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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Количество часов, отводимое на изучение учебного предмета физическая культура в 6-9 классах**

| № | Вид программного материала         | Количество часов |            |            |           |
|---|------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|
|   |                                    | 6 класс          | 7 класс    | 8 класс    | 9 класс   |
| 1 | Лёгкая атлетика                    | 27               | 27         | 27         | 22        |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21               | 21         | 21         | 10        |
| 3 | Спортивные игры:                   | 45               | 45         | 45         | 35        |
| 4 | Волейбол                           | 30               | 30         | 30         | 16        |
| 5 | Баскетбол                          | 24               | 24         | 24         | 20        |
|   | <b>всего</b>                       | <b>102</b>       | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>68</b> |

**Тематическое распределение часов в 6-9-х классах**

| № п/п      | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)                  |   |   |   |
|------------|---|--|---|---|---|
|            |   | Класс                                      |   |   |   |
|            |   | 6  | 7 | 8 | 9 |
| <b>I</b>   | <b>Знания о физической культуре</b>   | В процессе урока                           |   |   |   |
| 1.         | <i>История физической культуры</i>  | В процессе урока                           |   |   |   |
| 2.         | <i>Физическая культура (основные понятия)</i>                                   | В процессе урока                           |   |   |   |
| 3.         | <i>Физическая культура человека</i>   |  |   |   |   |
| <b>II</b>  | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>                        | В процессе урока и самостоятельных занятий |   |   |   |
| <b>III</b> | <b>Физическое совершенствование</b>   |  |   |   |   |
| 1.         | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>                                | В режиме учебного дня и учебной недели     |   |   |   |
| 2.         | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> | В режиме учебного дня и учебной недели     |   |   |   |

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
6 класс**

| №п/п                        | тема  | планируемые результаты  |  | виды деятельности                     | кол-во часов | домашнее задание     | дата |
|-----------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|
|                             |   | предметные УУД  | метапредметные и личностные УУД  |                                       |              |                      |      |
| <b>Легкая атлетика (12)</b> |   |   |  |                                       |              |                      |      |
| 1                           | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места (КУ) | <b>Знать:</b><br>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.   | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный интерес.<br><b>Освоение личностного смысла учения;</b><br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в | рассказ с элементами беседы           | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 2                           | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м (КУ)                  | О физических качествах и общих правилах их тестирования.  | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 3                           | Челночный бег 3х10 м (КУ) Р/К «Русская лапта»                             | Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 4                           | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут.                       | Индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.             | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 5                           | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут.                       | Индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.             | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 6                           | Бег 60 м (КУ). Прыжки в длину с разбега.                                  | Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 7                           | Прыжки в длину с разбега (КУ) Метание мяча.                               | Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |

|    |   |   |   |                                       |   |                              |  |
|----|---|---|---|---------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 8  | Метание мяча (КУ)<br>Р/К «Русская лапта»                  | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. | соответствии с целью выполнения заданий.<br><b>Познавательные:</b><br>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок               |  |
| 9  | Бег 1000 м по беговой дорожке (КУ)<br>Р/К «Русская лапта» |   | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе<br>Формирование действия моделирования.<br><b>Коммуникативные:</b><br>Формирование умения составления комплексов упражнений.<br>Участвовать в диалоге на уроке<br>Умение слушать и понимать других | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 10 | Прыжки в высоту.  |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 11 | Прыжки в высоту.<br>Р/К «Русская лапта»                   |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 12 | Прыжки в высоту (КУ)                                      |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |

**Баскетбол (12ч)**

|    |  |  |   |                                       |   |                     |  |
|----|--|--|---|---------------------------------------|---|---------------------|--|
| 13 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ловли и передачи мяча. | <b>Знать:</b><br>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 14 | Передвижения, остановки прыжком.                                 |  |   | индивидуальный, фронтальный,          | 1 | прыжки со скакалкой |  |



|                       |  |  |   |  |   |                         |  |
|-----------------------|--|--|---|--|---|-------------------------|--|
|                       |  |  | <p>моделирования.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><br/>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p> |  |   |                         |  |
| <b>Волейбол (30ч)</b> |  |  |   |  |   |                         |  |
| 25                    | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки игрока «Пионербол».    | <b>Знать:</b><br>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный интерес.  | рассказ с элементами беседы                      | 1 | элементы акробатики     |  |
| 26                    | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. | нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.   | Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | элементы акробатики     |  |
| 27                    | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.              | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.   | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | элементы акробатики     |  |
| 28                    | Прием мяча снизу на месте и после перемещения.                         | <b>Уметь:</b><br>Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | элементы акробатики     |  |
| 29                    | Передачи мяча сверху и снизу в парах.                                  | Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.  | Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | элементы акробатики     |  |
| 30                    | Передачи мяча сверху и снизу в парах (КУ)                              | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |

|    |   |  |   |   |  |   |                         |  |
|----|---|--|---|---|--|---|-------------------------|--|
| 31 | Передачи мяча сверху над собой.                   | комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки. | рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий | <p><b>Познавательные:</b><br/>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><br/>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и</p> | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 32 | Передачи мяча сверху над собой.                   |  |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 33 | Передачи мяча сверху над собой (КУ)               |  |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 34 | Передачи мяча сверху через сетку.                 |  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой        | 1   | отжимание, подтягивание                          |   |                         |  |
| 35 | Передачи мяча сверху через сетку.                 |  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой        | 1   | отжимание, подтягивание                          |   |                         |  |
| 36 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. |  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой        | 1   | отжимание, подтягивание                          |   |                         |  |
| 37 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. |  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой        | 1   | отжимание, подтягивание                          |   |                         |  |
| 38 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. |  | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой        | 1   | прыжки со скакалкой                              |   |                         |  |

|    |   |  |                 |  |   |                          |  |
|----|---|--|-----------------|--|---|--------------------------|--|
| 39 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки (КУ)                   |  | понимать других | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой      |  |
| 40 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков.                    |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой      |  |
| 41 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков.                    |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой      |  |
| 42 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков.                    |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой      |  |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.               |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой      |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.               |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | пресс                    |  |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.               |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | пресс                    |  |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. |  |                 | индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | подтягивания, отжимания. |  |
| 47 | Комбинации из освоенных   |  |                 | индивидуальный,                                  | 1 | подтягивания,            |  |





| <b>уроках гимнастики.</b> |   |   |  |                                       |                          |
|---------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--------------------------|
| 56                        | Повторение изученных элементов акробатики.<br>2-3 кувырка вперед. | О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.                   | Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b> Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполнения задания на основе образца. Самостоятельно организуют свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. | элементами<br>беседы                  |                          |
| 57                        | 2-3 кувырка вперед.   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>пресс               |
| 58                        | 2-3 кувырка назад.  |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>пресс               |
| 59                        | 2-3 кувырка назад (КУ)  | О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.<br><b>Уметь:</b> Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски. |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>отжимания.          |
| 60                        | Перекатом назад стойка на лопатках.                               |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>отжимания.          |
| 61                        | Перекатом назад стойка на лопатках (КУ)                           |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>отжимания.          |
| 62                        | Акробатическое соединение из различных элементов.                 | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>отжимания.          |
| 63                        | Акробатическое соединение из различных элементов.                 |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>отжимания.          |
| 64                        | Акробатическое соединение из различных элементов.                 |   | <b>Познавательные:</b><br>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме<br>Отвечать на простые вопросы учителя,  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>Прыжки со скакалкой |
| 65                        | Акробатическое соединение из различных элементов.                 |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1<br>Прыжки со скакалкой |

|    |  |  |                                       |          |                     |  |
|----|--|--|---------------------------------------|----------|---------------------|--|
| 66 | Акробатическое соединение из различных элементов (КУ)                  | находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе<br>Формирование действия моделирования.<br><b>Коммуникативные:</b><br>Формирование умения составления комплексов упражнений.<br>Участвовать в диалоге на уроке<br>Умение слушать и понимать других | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 67 | Эстафеты с элементами акробатики                                       |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 68 | Эстафеты с элементами акробатики                                       |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 69 | Лазание на шведской лестнице.  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 70 | Лазание на шведской лестнице.  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 71 | Ходьба по бревну приставными шагами.                                   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | Прыжки со скакалкой |  |
| 72 | Приседания и повороты в приседе.                                       |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | гибкость            |  |
| 73 | Соскок с бревна прогнувшись.   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | гибкость            |  |
| 74 | Эстафеты с преодолением препятствия                                    |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1        | гибкость            |  |
| 75 | Эстафеты с преодолением препятствия                                    |  | индивидуальный, поточный              | 1        | гибкость            |  |
| 76 | На козла высотой 100-110 см. вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | индивидуальный, поточный   | 1                                     | гибкость |                     |  |

|    |  |  |  |  |                          |   |          |  |
|----|--|--|--|--|--------------------------|---|----------|--|
| 77 | На козла высотой 100-110 см. вскок в упор присев и соскок прогнувшись.     |  |  |  | индивидуальный, поточный | 1 | гибкость |  |
|    |  |  |  |  | индивидуальный, поточный | 1 | гибкость |  |
| 78 | На козла высотой 100-110 см. вскок в упор присев и соскок прогнувшись (КУ) |  |  |  | индивидуальный, поточный | 1 | гибкость |  |

### Баскетбол (12ч)

|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
|----|--|---|--|--|--|---------------------------------------|-------|-------|--|
| 79 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка широка, передвижение по площадке. | О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. | Знать:   | Личностные:<br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный интерес.  | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 80 | Ловля и передача мяча с перемещением.  | роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.   | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1     | пресс |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 81 | Передачи мяча руками в движении (КУ)   | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 82 | Ведение мяча змейкой.  | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 83 | Броски по колыду снизу с 3м.   | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 84 | Броски по колыду в движении без сопротивления защитника.                           | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 85 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.               | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |
| 86 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.            | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.  | Уметь:<br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.                  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. Определяют правильность выполненного задания на основе образца. | индивидуальный, фронтальный, поточный  | 1                                     | пресс |       |  |
|    |  |   |  |  |  |                                       |       |       |  |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 87 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (КУ) |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Эстафеты баскетболиста.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра с заданиями                                       |  |  |  |  |  |  |  |

### Легкая атлетика (12ч)

|    |  |   |  |                                       |   |                         |  |
|----|--|---|--|---------------------------------------|---|-------------------------|--|
| 91 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.      | <b>Знать:</b><br>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.   | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно-познавательный интерес. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 92 | Прыжки в высоту.                                 | О физических качествах и общих правилах их тестирования.  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 93 | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м (КУ)       | Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.     | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 94 | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м (КУ) | Уметь взаимодействовать   | Определяют правильность  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 3 м.  |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 96 | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.              |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега.                        |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |

|     |  |   |  |   |   |                         |  |
|-----|--|---|--|---|---|-------------------------|--|
|     | Метание мяча.                                  |   |  |   |   |                         |  |
| 98  | Прыжки в длину с разбега (КУ). Метание мяча.   | с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | выполненного задания на основе образца. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | фронтальный, поточный<br>индивидуальный, фронтальный, поточный<br>индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
| 99  | Метание мяча (КУ)                              | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. | <b>Познавательные:</b><br>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме<br>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе<br>Формирование действия моделирования.<br><b>Коммуникативные:</b><br>Формирование умения составления комплексов упражнений.<br>Участвовать в диалоге на уроке<br>Умение слушать и понимать других | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | Тройной прыжок          |  |
| 100 | Итоговая контрольная работа (сдача нормативов) |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | Тройной прыжок          |  |
| 101 | Бег 1000м по беговой дорожке (КУ)              |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | Тройной прыжок          |  |
| 102 | Подведение итогов четверти, года. «Пионербол». |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | Тройной прыжок          |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
7 классе**

**Легкая атлетика (15)**

| №п/п | тема   | планируемые результаты  |   | виды деятельности                     | кол-во часов | домашнее задание     | дата |
|------|--|---|---|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|
|      |  | предметные УУД  | метапредметные и личностные УУД   |                                       |              |                      |      |
| 1    | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики.<br>Требования к уроку.<br>Задачи на год. | <b>Знать:</b><br>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.<br>Обеспечивают учебно – познавательный интерес.<br>Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b> | рассказ с элементами беседы           | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 2    | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (КУ)   | О физических качествах и общих правилах их тестирования.  | интерес.<br>Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 3    | Прыжки в длину с места.<br>Челночный бег 3х10м (КУ)                                    | Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих                 | индивидуальный, фронтальный, поточный   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 4    | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м (КУ)   | О физических качествах и общих правилах их тестирования.  | интерес.<br>Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b>  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |

|    |   |   |   |                                       |   |                      |  |
|----|---|---|---|---------------------------------------|---|----------------------|--|
| 5  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. | пропеллур, профилактика нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.<br><b>Уметь:</b>                         | Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места |  |
| 6  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. | взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.<br><b>Уметь:</b>              | Определяют важность выполнения задания на основе образца.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места |  |
| 7  | Прыжки в длину с разбега. (КУ)                      | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места |  |
| 8  | Метание мяча. Р/К «Русская лапта»                   | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, в беге, в прыжках, в метании.                                       | <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок       |  |
| 9  | Метание мяча. (КУ)                                  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, в беге, в прыжках, в метании.                                       |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок       |  |
| 10 | Преодоление полосы препятствий                      |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок       |  |
| 11 | Линейные эстафеты с этапом до 40 м                  |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок       |  |



|    |   |   |                                       |   |                              |  |
|----|---|---|---------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 12 | Бег 1000 м по беговой дорожке (КУ)      | ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 13 | Прыжки в высоту.<br>Р/К «Русская лапта» | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.                              | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 14 | Прыжки в высоту.<br>Р/К «Русская лапта» | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 15 | Прыжки в высоту. (КУ)                   |   |                                       |   |                              |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | Выполнения<br>разучиваемых<br>заданий и<br>упражнений. |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

### Баскетбол (9)

|    |  |  |   |                                       |   |                     |  |
|----|--|--|---|---------------------------------------|---|---------------------|--|
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторение различных передач | <b>Знать:</b><br>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес.<br>Освоение личностного смысла учения;<br>желание продолжить свою учебу. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 17 | Броски мяча по кольцу после ведения.   |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 18 | Броски по кольцу в движении без сопротивления защитника.                                 |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 19 | Штрафной бросок (КУ)   |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 20 | Ведение мяча от кольца к кольцу.   |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
|    | Ведение мяча с изменением направления  | Знать основные правила игры в  | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в   | индивидуальный, фронтальный,          | 1 | выпрыгивания вверх  |  |

|    |  |   |  |                                       |   |                    |  |
|----|--|---|--|---------------------------------------|---|--------------------|--|
| 21 | движения и скорости.   | баскетбол.  | жизненных ситуациях.   | поточный                              |   |                    |  |
| 22 | Передачи в парах в движении.                                     | <b>Уметь:</b><br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.  | Определяют правильность выполненного задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | выпрыгивания вверх |  |
| 23 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                                       | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | выпрыгивания вверх |  |
| 24 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.<br><br>Выполнять комбинации из | Познавательные<br>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.<br><br><b>Коммуникативные:</b><br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | отжимание          |  |

|  |                                    |   |  |  |  |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|
|  | <p>ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ.</p> | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b><u>Познавательны:</u></b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> |  |  |  |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

### Волейбол (30)

|    |   |  |  |                                       |   |           |  |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---|-----------|--|
| 25 | Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу.<br>Игры: « Мяч в воздухе », «Картошка ». | <b>Знать:</b><br>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес.<br>Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу. | рассказ с элементами беседы           | 1 | пресс     |  |
| 26 | Техника передач мяча снизу и сверху.  | Движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс     |  |
| 27 | Техника передач мяча снизу и сверху.  | Движительных актов.  | учения; желание продолжить свою учебу.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс     |  |
| 28 | Передачи мяча сверху и снизу.   | О причинах травматизма на занятиях физической  | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют   | индивидуальный, фронтальный,          | 1 | прыжки со |  |

|    |   |   |   |  |   |                     |  |
|----|---|---|---|--|---|---------------------|--|
| 29 | снизу.(КУ)  | культуры и правилах его предупреждения.   | важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.   | потоchnый                              |   | скакалкой           |  |
| 30 | Верхняя прямая подача.<br>Р/К Олимпийцы-Ставропольцы. | Основные правила игры.<br><br><b>Уметь:</b><br>Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.           | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.<br><br>Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 31 | Верхняя прямая подача.                                | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. | <b>Коммуникативные:</b>   | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 32 | Верхняя прямая подача.(КУ)                            |   |   | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 33 | Прием мяча снизу после подачи.                        | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля.   |   | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 34 | Прием мяча снизу после подачи.(КУ)                    |   |   | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 35 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  | Уметь выполнять комбинации из основных элементов.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
|    | Позиционное нападение без изменения позиций           |   |   | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |

|    |  |                        |                                       |           |                     |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   |  |                                       |                                       |                     |          |
|----|--|------------------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------|
| 36 | игроков.   | прием, передача, удар. | упражнений.                           | Потоchnый |                     |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   |  |                                       |                                       |                     |          |
| 37 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков.      |                        |                                       |           |                     |  |  | Играть в волейбол по основным правилам игры. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой                   |   |  |                                       |                                       |                     |          |
| 38 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. (КУ) |                        |                                       |           |                     |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассулительность. | Индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                                     | прыжки со скакалкой |          |
| 39 | Передачи мяча сверху через сетку.                        |                        |                                       |           |                     |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   |  |                                       |                                       |                     |          |
| 40 | Передачи мяча сверху через сетку. (КУ)                   | <b>Познавательные:</b> | Индивидуальный, фронтальный, поточный | 1         | прыжки со скакалкой |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   |  |                                       |                                       |                     |          |
| 41 | Передачи мяча над собой. Р/К Олимпийцы-Ставропольцы.     |                        |                                       |           |                     |  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Индивидуальный, фронтальный, поточный        | 1  | гибкость                              |   |                                       |   |  |                                       |                                       |                     |          |
| 42 | Передачи мяча над собой.                                 |                        |                                       |           |                     |  |  |  |  |                                       |   | Индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | гибкость   |                                       |                                       |                     |          |
| 43 | Передачи мяча над собой.                                 |                        |                                       |           |                     |  |  |  |  |                                       |   |                                       |   |  |                                       | Индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                   | гибкость |

|    |  |   |  |  |  |   |          |  |
|----|--|---|--|--|--|---|----------|--|
|    | собой.(КУ)   |   |  |  |  |   |          |  |
|    | Передачи мяча во<br>встречных колоннах.                              |   |  |  |  |   |          |  |
| 44 | Передачи мяча во<br>встречных колоннах.(КУ)                          | Осознание важности<br>освоения<br>универсальных<br>умений связанных с<br>выполнением<br>упражнений. | Осмысление техники<br>выполнения<br>разучиваемых<br>заданий и<br>упражнений. | потоchnый                                    | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 45 | Передачи мяча во<br>встречных колоннах.(КУ)                          |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 46 | Прямой нападающий удар<br>после подбрасывания мяча<br>партнерам.     |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 47 | Прямой нападающий удар<br>после подбрасывания мяча<br>партнерам.(КУ) |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 48 | Комбинации из основных<br>элементов: прием,<br>передача, удар.       |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 49 | Комбинации из основных<br>элементов: прием,<br>передача, удар.       |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
| 50 | Комбинации из основных<br>элементов: прием,<br>передача, удар.(КУ)   |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость |  |
|    | Учебно – тренировочная   |   |  | индивидуальный,<br>фронтальный,              | индивидуальный,<br>фронтальный,              | 1 | пресс    |  |



|    |  |
|----|--|
| 51 | игра с заданиями.                        |
| 52 | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |
| 53 | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |
| 54 | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |

**Гимнастика (21 час)**

|    |   |  |  |                                       |   |                     |  |  |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---|---------------------|--|--|
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных элементов акробатики. | <b>Знать:</b><br>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | <b>Личностные:</b><br>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и | потоchnый                             |   |                     |  |  |
|    |   |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс               |  |  |
| 56 | Кувырок вперед и назад (слитно).  |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | элементы акробатики |  |  |
|    |   |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | элементы акробатики |  |  |
| 57 | Кувырок вперед и назад (слитно). (КУ)   |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | элементы акробатики |  |  |
|    |   |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | элементы акробатики |  |  |

|    |  |  |  |  |   |                            |  |
|----|--|--|--|--|---|----------------------------|--|
| 58 | на лопатках(м).<br>Кувырок назад в<br>полушпагат (д).                                | О причинах<br>травматизма на<br>занятиях физической<br>культурой и правилах<br>его предупреждения.   | сопереживания<br>чувствам других<br>людей.<br>Формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и чувств.<br>Формирование и<br>проявление<br>положительных<br>качеств личности,<br>дисциплинированнос<br>ти, трудолюбия и<br>упорства в<br>достижении<br>поставленной цели. | Потоchnый                                    |   | акробатики                 |  |
| 59 | Кувырок вперед в стойку<br>на лопатках(м).<br>Кувырок назад в<br>полушпагат (д).(КУ) | <b>Умель:</b><br>взаимодействовать с<br>однокурсниками и<br>сверстниками в<br>процессе занятий<br>физической культурой.  | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют<br>важность<br>необходимость<br>выполнения<br>различных заданий в<br>учебном процессе и в<br>жизненных<br>ситуациях.  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | элементы<br>акробатики     |  |
| 60 | Кувырок назад в упор стоя<br>ноги врозь (м).<br>Мост из положения стоя<br>(д).       | <b>Умель:</b><br>взаимодействовать с<br>однокурсниками и<br>сверстниками в<br>процессе занятий<br>физической культурой.  | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют<br>важность<br>необходимость<br>выполнения<br>различных заданий в<br>учебном процессе и в<br>жизненных<br>ситуациях.  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 61 | Кувырок назад в упор стоя<br>ноги врозь (м).<br>Мост из положения стоя<br>(д).       | Составлять и<br>правильно выполнять<br>комплексы утренней<br>гимнастики и<br>комплексы физических<br>упражнений на<br>развитие координации,<br>гибкости, силы на<br>формирование<br>правильной осанки. | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют<br>важность<br>необходимость<br>выполнения<br>различных заданий в<br>учебном процессе и в<br>жизненных<br>ситуациях.  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 62 | Кувырок назад в упор стоя<br>ноги врозь (м).<br>Мост из положения стоя<br>(д).(КУ)   | Составлять и<br>правильно выполнять<br>комплексы утренней<br>гимнастики и<br>комплексы физических<br>упражнений на<br>развитие координации,<br>гибкости, силы на<br>формирование<br>правильной осанки. | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют<br>важность<br>необходимость<br>выполнения<br>различных заданий в<br>учебном процессе и в<br>жизненных<br>ситуациях.  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 63 | Стойка на голове<br>согнувшись (м)<br>Мост и поворот в упор                          | Составлять и<br>правильно выполнять<br>комплексы утренней<br>гимнастики и<br>комплексы физических<br>упражнений на<br>развитие координации,<br>гибкости, силы на<br>формирование<br>правильной осанки. | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют<br>важность<br>необходимость<br>выполнения<br>различных заданий в<br>учебном процессе и в<br>жизненных<br>ситуациях.  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |

|    |   |  |  |                                       |   |                         |  |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---|-------------------------|--|
|    | стоя на одном колене (д).   |  | выполненного задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 64 | Стойка на голове согнувшись (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).     |  | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 65 | Стойка на голове согнувшись (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).(КУ) |  | <b>Коммуникативные:</b><br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 66 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.   |  | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой     |  |
| 67 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.   |  | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой     |  |
| 68 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.   |  | <b>Познавательные:</b><br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организуемых  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой     |  |
| 69 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.   |  | универсальных умений связанных с выполнением организуемых  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой     |  |

|    |   |  |  |                                       |                     |                     |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 70 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.   | упражнений.<br>Осмысление техники выполнения   | индивидуальный, фронтальный, поточный                  | 1                                     | прыжки со скакалкой |                     |
| 71 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. (КУ)  |  | разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                   | прыжки со скакалкой |
| 72 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе   | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении | индивидуальный, фронтальный, поточный                  | 1                                     | прыжки со скакалкой |                     |
| 73 | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)<br>Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см)       |  | акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                   | прыжки со скакалкой |
| 74 | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)<br>Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см)       |  | индивидуальный, фронтальный, поточный                  | 1                                     | пресс               |                     |
| 75 | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)<br>Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см). (КУ) |  | индивидуальный, фронтальный, поточный                  | 1                                     | пресс               |                     |



|    |   |  |   |   |                          |  |  |
|----|---|--|---|---|--------------------------|--|--|
| 82 |   | Составлять и   | Правильно выполнять   |   |                          |  |  |
| 83 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.      | Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                     | Выполненного задания на основе образца.   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 84 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. (КУ) | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий                                       | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 85 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».      | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | <b>Коммуникативные:</b><br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 86 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (КУ)  | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.   | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 87 | Опека игрока в зоне.  | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять   | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 88 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                              | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять   | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 89 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                              | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять   | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1 | приседание на одной ноге |  |  |

|   |           |  |   |          |                                 |  |
|---|-----------|--|---|----------|---------------------------------|--|
| <p>Учебно – тренировочная игра с заданиями.</p> | <p>90</p> | <p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b><u>Познавательны:</u></b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>индивидуальный, фронтальный, поочередный</p> | <p>1</p> | <p>приседание на одной ноге</p> |  |
|---|-----------|--|---|----------|---------------------------------|--|

## Легкая атлетика (12)

|    |   |   |  |                                       |                          |                          |  |
|----|---|---|--|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 91 | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики.<br>Прыжки в высоту. | <p><b>Знать:</b></p> <p>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p>  | <p><b>Личностные:</b></p> <p>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.</p> <p>Обеспечивают учебно-познавательный интерес.</p> <p>Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.</p> <p>Определяют</p> | рассказ с элементами беседы           | 1                        | приседание на одной ноге |  |
|    |   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                        | приседание на одной ноге |  |
| 92 | Высокий старт. Бег 30 м.  | <p>О физических качествах и общих правилах их тестирования.</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в</p> | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный</p>   | 1                                     | приседание на одной ноге |                          |  |
| 93 | Прыжки в длину с места.<br>Челночный бег 3x10 м.                  |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                        | приседание на одной ноге |  |
| 94 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.                            | <p>использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в</p>  | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный</p>   | 1                                     | приседание на одной ноге |                          |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега.<br>Медленный бег до 6 минут.            |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                        | подтягивание, отжимание  |  |
| 96 | Прыжки в длину с разбега.   | <p>использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в</p>  | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный</p>   | 1                                     | подтягивание, отжимание  |                          |  |
| 97 | Метание мяча.   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                        | подтягивание, отжимание  |  |



|     |  |   |   |                                       |                         |                         |  |
|-----|--|---|---|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 98  | Итоговая контрольная работа (сдача нормативов) | процессе занятий физической культурой. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.  | правильность выполненного задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                       | подтягивание, отжимание |  |
| 99  | Преодоление полосы препятствий                 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, в беге, в прыжках, в метании.   | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                       | подтягивание, отжимание |  |
| 100 | Линейные эстафеты с этапом до 40 м             | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, в беге, в прыжках, в метании.   | <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1                       | подтягивание, отжимание |  |
| 101 | Бег 1000 м по беговой дорожке.                 | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1                                     | подтягивание, отжимание |                         |  |
| 102 | Подведение итогов четверти, года.              | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | индивидуальный, фронтальный, поточный   | 1                                     | подтягивание, отжимание |                         |  |



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
8 класс**

**Легкая атлетика (15)**

| №п/п                        | тема   | планируемые результаты  |  | виды деятельности                     | кол-во часов | домашнее задание     | дата |
|-----------------------------|--|---|--|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|
|                             |  | предметные УУД  | метапредметные и личностные УУД  |                                       |              |                      |      |
| <b>Легкая атлетика (15)</b> |  |   |  |                                       |              |                      |      |
| 1                           | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики.<br>Требования к уроку.<br>Задачи на год. | <b>Знать:</b><br>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.<br>Обеспечивают учебно – познавательный интерес.<br>Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою | рассказ с элементами беседы           | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 2                           | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (КУ)   | О физических качествах и общих правилах их тестирования.  | индивидуальный, фронтальный, поточный  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |
| 3                           | Прыжки в длину с места.<br>Челночный бег 3х10м (КУ)                                    | Об общих и индивидуальных   | Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1            | прыжок в дл. с места |      |

|    |   |   |  |                                       |   |                              |  |
|----|---|---|--|---------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 4  | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м (КУ)            | основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилаттики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места         |  |
| 5  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут.   | нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.  | различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места         |  |
| 6  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут.   | Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места         |  |
| 7  | Прыжки в длину с разбега. (КУ)<br>Р/К «Русская лапта» | Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжок в дл. с места         |  |
| 8  | Метание мяча.<br>Р/К «Русская лапта»                  | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                     | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 9  | Метание мяча. (КУ)                                    | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                     | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 10 | Преодоление полосы препятствий                        | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                     | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
|    | Линейные эстафеты с                                   | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.                     | Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |

|    |                                      |  |  |                                       |   |                              |  |
|----|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 11 | этапом до 40 м                       |  |  | фронтальный, поточный                 |   | прыжок в дл. с места         |  |
| 12 | Бег 1000 м по Беговой Дорожке (КУ)   |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 13 | Прыжки в высоту. Р/К «Русская лапта» |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 14 | Прыжки в высоту. Р/К «Русская лапта» |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |
| 15 | Прыжки в высоту. (КУ)                |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | тройной прыжок в дл. с места |  |

**Баскетбол (9)**

|    |  |  |   |                                       |   |                     |  |
|----|--|--|---|---------------------------------------|---|---------------------|--|
| 16 | Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Повторение различных передач | Знать:<br>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и | Личностные:<br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
|    |  |  |   | индивидуальный, фронтальный,          |   |                     |  |

|    |  |  |  |  |  |                     |                     |  |
|----|--|--|--|--|--|---------------------|---------------------|--|
| 17 | Броски по кольцу в движении без сопротивления защитника.         | Значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.   | — познавательный интерес.  | Освоение личностного смысла учения; желание продолжать свою учебу. | потоchnый                              | 1                   |                     |  |
|    |  |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1                   | прыжки со скакалкой |  |
| 19 | Штрафной бросок (КУ)   | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.<br><b>Уметь:</b><br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | <b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях. | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | прыжки со скакалкой |                     |  |
|    |  |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый | 1                   | прыжки со скакалкой |  |
| 20 | Ведение мяча от кольца к кольцу.                                 | Травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.<br><b>Уметь:</b><br>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.            | Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.                         | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | прыжки со скакалкой |                     |  |
|    |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | прыжки со скакалкой |                     |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.       | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.  | Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.                         | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
|    |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
| 22 | Передачи в парах в движении.                                     | Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.  | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
|    |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
| 23 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
|    |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | выпрыгивания вверх  |                     |  |
| 24 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | Определяют правильность выполнения задания на основе образца.  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | отжимание           |                     |  |
|    |  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый                             | 1                                      | отжимание           |                     |  |

### Волейбол (30)

|    |  | Выполнения заданий.   |  |                                       |   |                     |  |
|----|--|---|--|---------------------------------------|---|---------------------|--|
|    |  | <b>Знать:</b>   | <b>Личностные:</b>   |                                       |   |                     |  |
| 25 | Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Игры: « Мяч в воздухе », «Картошка ». | О способах и особенностях движений и передвижений человека. роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.   | Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личного смысла учения; желание продолжать свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b><br>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных | рассказ с элементами беседы           | 1 | пресс               |  |
| 26 | Техника передач мяча снизу и сверху.   | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.<br><b>Уметь:</b><br>Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс               |  |
| 27 | Техника передач мяча снизу и сверху.   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс               |  |
| 28 | Передачи мяча сверху и снизу.  | Передачи мяча сверху и снизу. (КУ)  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 29 | Верхняя прямая подача.   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 30 | Верхняя прямая подача.   |   |  | индивидуальный, фронтальный,          | 1 | прыжки со скакалкой |  |

|    |  |  |   |  |   |                        |  |
|----|--|--|---|--|---|------------------------|--|
| 31 |  | ГИМНАСТИКИ И<br>КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ<br>УПРАЖНЕНИЙ НА<br>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ. | СИТУАЦИЯХ.<br>Определяют<br>правильность<br>выполнения<br>задания на основе<br>образца.<br>Самостоятельно<br>организовывать свое<br>рабочее место в<br>соответствии с целью<br>выполнения задания | потоchnый                                    |   | скакалкой              |  |
| 32 | Верхняя прямая подача.<br>(КУ)                             |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 33 | Прием мяча снизу после<br>подачи.                          |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 34 | Прием мяча снизу после<br>подачи. (КУ)                     |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 35 | Позиционное нападение<br>без изменения позиций<br>игроков. |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 36 | Позиционное нападение<br>без изменения позиций<br>игроков. |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 37 | Позиционное нападение с<br>изменением позиций<br>игроков.  |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
| 38 | Позиционное нападение с<br>изменением позиций<br>игроков.  |  |   | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со<br>скакалкой |  |
|    | Передачи мяча сверху                                       | индивидуальный,<br>фронтальный,  | 1   | прыжки со                                    |   |                        |  |



|    |  |  |  |  |   |                     |  |
|----|--|--|--|--|---|---------------------|--|
| 39 | через сетку.   |  |  | потоchnый                                    |   | скакалкой           |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 40 | Передачи мяча сверху через сетку. (КУ)                     |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 41 | Передачи мяча над собой.                                   |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | прыжки со скакалкой |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 42 | Передачи мяча над собой.                                   |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость            |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 43 | Передачи мяча над собой. (КУ)                              |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость            |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 44 | Передачи мяча во встречных колоннах.                       |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость            |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 45 | Передачи мяча во встречных колоннах.                       |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость            |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |
| 46 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый | 1 | гибкость            |  |
|    |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>потоchnый |   |                     |  |

|    |   |  |  |                                       |   |          |  |
|----|---|--|--|---------------------------------------|---|----------|--|
| 47 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.      |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | гибкость |  |
| 48 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. (КУ) |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | гибкость |  |
| 49 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | гибкость |  |
| 50 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | гибкость |  |
| 51 | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс    |  |
| 52 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс    |  |
| 53 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс    |  |
| 54 | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                        |  |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс    |  |

## Гимнастика (21)

|  |   |   |   |          |                            |                   |
|--|---|---|---|----------|----------------------------|-------------------|
| <p>55</p> <p>Инструктаж по т. б. на уроках гимнастики. Повторение раннее изученных элементов акробатики.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p> | <p><b>Личностные:</b></p> <p>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе.</p>   | <p>рассказ с элементами беседы</p>                      | <p>1</p> | <p>элементы акробатики</p> |                   |
| <p>56</p> <p>Кувьрок вперед и назад (слитно).</p>  | <p>использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.</p>   | <p>Обеспечивают учебно – познавательный интерес.</p>  | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой</p> | <p>1</p> | <p>элементы акробатики</p> |                   |
| <p>57</p> <p>Кувьрок вперед и назад (слитно). (КУ)</p>   | <p>поддержания достойного внешнего вида.</p>  | <p>Освоение личностного смысла учения; желание продолжить свою учебу.</p>   | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой</p> | <p>1</p> | <p>элементы акробатики</p> |                   |
| <p>58</p> <p>Дл. кувьрок прыжком с места (м).<br/>Кувьрок назад в полупагат (д).</p>                         | <p>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p>   | <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.</p> | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой</p> | <p>1</p> | <p>элементы акробатики</p> |                   |
| <p>59</p> <p>Кувьрок назад в полупагат (д).<br/>Кувьрок назад в упор стоя</p>                                | <p>Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий</p>  | <p>Определяют</p>   | <p>индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой</p> | <p>1</p> | <p>элементы акробатики</p> | <p>отжимание,</p> |

|    |   |  |  |   |   |                         |  |
|----|---|--|--|---|---|-------------------------|--|
| 60 | ноги врозь (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).  | Физической культурой.<br>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование осанки. правильной осанки. | Правильность выполнения задания на основе образца.<br>Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий | потоchnый, групповой                              |   | подтягивание            |  |
| 61 | Кувырок назад в упор стоя на одном колене (д).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).                         |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 62 | Кувырок назад в упор стоя на одном колене (д).<br>ноги врозь (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). (КУ) |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 63 | Стойка на голове и руках (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).  |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
| 64 | Стойка на голове и руках (м).<br>Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).<br>Стойка на голове и руках (м).         |  |  | индивидуальный, фронтальный, потоchnый, групповой | 1 | отжимание, подтягивание |  |
|    |   |  |  | индивидуальный,                                   |   | отжимание,              |  |

|    |   |  |  |  |   |   |                            |  |
|----|---|--|--|--|---|---|----------------------------|--|
| 65 | м).<br>Мост и поворот в упор<br>стоя на одном колене (д).<br>(КУ) |  |  |  | фронтальный,<br>поточный,<br>групповой                    | 1 | подтягивание               |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 66 | Соединение из 3 – 4<br>акробатических элементов.                  |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 67 | Соединение из 3 – 4<br>акробатических элементов.                  |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | отжимание,<br>подтягивание |  |
| 68 | Соединение из 3 – 4<br>акробатических элементов.                  |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |
| 69 | Соединение из 3 – 4<br>акробатических элементов.                  |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |
| 70 | Соединение из 3 – 4<br>акробатических элементов.                  |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |
|    |   |  |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный,<br>групповой | 1 | прыжки со<br>скакалкой     |  |

|    |   |  |  |   |                     |  |
|----|---|--|--|---|---------------------|--|
| 71 | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. (КУ)  |  | Индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 72 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе (м)<br>Шаги «Польки» на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками (д)      |  | Индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 73 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе (м)<br>Шаги «Польки» на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками (д) (КУ) |  | Индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | прыжки со скакалкой |  |
| 74 | Согнув ноги через козла в длину (м.:110 -115 см)<br>Боком через коня с поворотом на 90* (д.:110-115 см)         |  | Индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | пресс               |  |
| 75 | Согнув ноги через козла в длину (м.:110 115 см)<br>Боком через коня с поворотом на 90* (д.:110                  |  | Индивидуальный, фронтальный, поточный, групповой | 1 | пресс               |  |

|              |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|
| 115 см) (КУ) |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|

**Баскетбол (15)**

|    |   |  |   |                                       |   |       |  |
|----|---|--|---|---------------------------------------|---|-------|--|
| 76 | Инструктаж по т.б. на уроках по баскетболу. Повторение различных передач. | <b>Знать:</b><br>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. | <b>Личностные:</b><br>Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе. Обеспечивают учебно – познавательный интерес. Освоение личностного смысла учения, желание продолжать свою учебу.<br><b>Регулятивные:</b> | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс |  |
| 77 | Ведение мяча от кольца к кольцу.  |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс |  |
| 78 | Ведение мяча от кольца к кольцу. (КУ)                                     |  |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс |  |
| 79 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.                | О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | пресс |  |

|    |  |   |   |                                       |   |                          |  |  |
|----|--|---|---|---------------------------------------|---|--------------------------|--|--|
| 80 | Штрафной бросок.   | его предупреджения.<br><b>Уметь:</b><br>Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски.<br>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. | Определяют важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и в жизненных ситуациях.<br>Определяют правильность выполнения задания на основе образца.<br>Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий | фронтальный, поточный                 |   |                          |  |  |
| 81 | Штрафной бросок. (КУ)  |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 82 | Броски мяча по кольцу после ведения.                             |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 83 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 84 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 85 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 86 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |
| 87 | Отека игрока в зоне.   |   |   | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |  |



|                             |   |   |  |                                       |   |                          |  |
|-----------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|--------------------------|--|
| 88                          | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                                |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |
| 89                          | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                                |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |
| 90                          | Учебно – тренировочная игра с заданиями.                                |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |
| <b>Легкая атлетика (12)</b> |   |   |  |                                       |   |                          |  |
| 91                          | Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон. | — |  | рассказ с элементами беседы           | 1 | приседание на одной ноге |  |
| 92                          | Прыжки в высоту.  |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |
| 93                          | Прыжки в высоту. (КУ)   |   |  | индивидуальный, фронтальный, поточный | 1 | приседание на одной ноге |  |

|     |   |  |  |   |   |                             |  |
|-----|---|--|--|---|---|-----------------------------|--|
| 94  | Низкий старт. Бег 30м.<br>Медленный бег до 6 минут. |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | приседание на<br>одной ноге |  |
| 95  | Прыжки в длину с места.<br>Челночный бег 3х10м.     |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | приседание на<br>одной ноге |  |
| 96  | Бег 60 м. Прыжки в длину<br>с разбега.              |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |
| 97  | Прыжки в длину с разбега.<br>Метание мяча.          |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |
| 98  | Прыжки в длину с разбега.<br>Метание мяча.          |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |
| 99  | Итоговая контрольная работа<br>(сдача нормативов)   |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |
| 100 | Метание мяча.                                       |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,<br>поточный | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |
| 101 | Бег 1000 м по беговой<br>дорожке.                   |  |  | индивидуальный,<br>фронтальный,             | 1 | подтягивание,<br>отжимание  |  |

|     |  |  |  |   |   |                                    |  |
|-----|--|--|--|---|---|------------------------------------|--|
|     |  |  |  |   |   |                                    |  |
| 102 | Подведение итогов за<br>четверть, год. |  |  | <p>ПОТОЧНЫЙ</p> <p>индивидуальный,<br/>фронтальный,<br/>потоочный</p> | 1 | <p>подгитивание,<br/>отжимание</p> |  |

## Календарно-тематическое планирование 9 класса

| №<br>урока | Тема урока  | Кол-<br>во<br>часов | Дата |      | Предметные   | Планируемые результаты   |   |
|------------|---|---------------------|------|------|--|--|---|
|            |   |                     | план | факт |  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные<br>УУД   |
| 1          | <b>ТБ №1, 4.</b><br>Физическое развитие.<br>Физическое воспитание.<br>Физическое образование.<br>Командный прыжок в длину с места | 1                   |      |      | Изучают влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><i>Результативные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений               | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.  |
| 2          | Бег с ускорением от 30 до 60 м<br>Бег 30 м (КУ)   | 1                   |      |      | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта                       | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><i>Результативные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

|   |  |   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|---|--|--|
| 3 | <p>Скоростной бег до 60 м<br/>Челночный бег 3x10 м (КУ)</p>  | 1 |  | <p>Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м</p>           | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br/><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br/><i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.</p> | <p>справедливости<br/>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>   |
| 4 | <p>Бег на короткую дистанцию.<br/>Высокий старт.<br/>Бег на 60 м (КУ)</p>  | 1 |  | <p>Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта</p>     | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br/><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br/><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>                       | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 5 | <p>Прыжок в длину с 9-11 шагов<br/>Разбега способом «согнув ноги»<br/>Наклон туловища из положения сидя (КУ)</p> | 1 |  | <p>Знать правила проведения тестирования наклона туловища из положения сидя</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br/><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.<br/><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места</p>   | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>               |

|   |  |   |  |  |  |   |   |   |
|---|--|---|--|--|--|---|---|---|
| 6 | Соврешенствован<br>не прыжков в<br>длину разбега<br>Подтягивание в<br>выс на<br>перекладине (КУ) | 1 |  |  |  | Знать правила<br>проведения прыжка в<br>длину с разбега.<br>правила проведения<br>тестирования по<br>подтягиванию       | <i>Коммуникативные:</i> эффективно<br>сотрудничать и способствовать<br>продуктивной кооперации.<br><i>Результативные:</i> адекватно понимать<br>оценку взрослого и сверстника,<br>сохранять заданную цель.<br><i>Мотивационные:</i> применять<br>прыжковые упражнения для развития<br>физических способностей.  | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нравственной<br>отзывчивости, самостоятельности<br>и личной ответственности  |
| 7 | Прыжок в длину<br>с 9-11 шагов<br>разбега<br>Прыжок в длину с<br>места (КУ)                      | 1 |  |  |  | Знать, как<br>выполнять прыжок в<br>длину с разбега.<br>правила проведения<br>тестирования<br>прыжка в длину с<br>места | <i>Коммуникативные:</i> представлять<br>конкретное содержание и сообщать<br>его в устной форме.<br><i>Результативные:</i> контролировать свою<br>деятельность по результату, сохранять<br>заданную цель. <i>Позиционные:</i><br>прыгать в длину с разбега   | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>формирование установки на<br>безопасный образ жизни.  |
| 8 | Метание малого<br>мяча в<br>горизонтальную<br>цель   | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять<br>метание малого мяча<br>в горизонтальную<br>цель   | <i>Коммуникативные:</i> добывать<br>недостающую информацию с<br>помощью вопросов, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><i>Результативные:</i> определять новый<br>уровень отношения к самому себе как<br>субъекту деятельности.<br><i>Позиционные:</i> выполнять метание<br>малого мяча в горизонтальную цель | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нравственной<br>отзывчивости, сочувствия другим<br>людям, развитие навыков<br>сотрудничества со сверстниками и<br>взрослыми в разных социальных<br>ситуациях |
| 9 | Метание малого<br>мяча на дальность<br>с 4-5 бросковых<br>шагов (КУ)                             | 1 |  |  |  | Знать правила<br>проведения<br>тестирования<br>метания мешочка на<br>дальность, как<br>выполнять метание                | <i>Коммуникативные:</i> добывать<br>недостающую информацию с<br>помощью вопросов, слушать и<br>слышать друг друга и учителя.<br><i>Результативные:</i> адекватно понимать<br>оценку взрослого и сверстника.   | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нравственной<br>отзывчивости, сочувствия другим<br>людям, развитие<br>самостоятельности и личной   |

|   |          |   |  |   |
|---|----------|---|--|---|
|   |          |   | <p>сохранять заданную цель.<br/><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега</p>  | <p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>  |
| <p>10<br/>Кроссовый бег до 18 минут<br/>Прыжок в высоту с разбега (КУ)</p>      | <p>1</p> | <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br/><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br/><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| <p>11<br/>Кроссовый бег до 19 минут<br/>Эстафета с преодолением препятствий</p> | <p>1</p> | <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br/><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br/><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| <p>12<br/>Бег на длинную дистанцию,<br/>Бег 1000 м (КУ)</p>                     | <p>1</p> | <p>Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м</p>           | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br/><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br/><i>Познавательные:</i> бежать 1000м на время.</p>           | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |

|    |  |   |  |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 13 | <p><b>ТБ №3. История</b><br/>Развития, основные правила и организация игры в баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.</p> | 1 |  |  | <p>Знать основные правила игры в баскетбол</p>   | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.<br/><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.<br/><i>Познавательные:</i> выполнять стойки и перемещения баскетболиста, играть в подвижную игру «Баскетбол утят»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>  |
| 14 | <p><b>Техника</b><br/>Выполнения остановки двумя шагами и прыжком</p>  | 1 |  |  | <p>Знать технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком</p>                                 | <p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учиться.<br/><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br/><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты остановок</p>                    | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 15 | <p><b>Техника</b><br/>Выполнения поворотов без мяча и с мячом</p>  | 1 |  |  | <p>Знать технику выполнения поворотов без мяча и с мячом, закрепить знания о легкой атлетике</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.<br/><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.<br/><i>Познавательные:</i> выполнять повороты без мяча и с мячом; закрепить знания о легкой атлетике</p>              | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>  |
| 16 | <p><b>Техника</b><br/>Выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте</p>  | 1 |  |  | <p>Знать технику выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте</p>             | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br/><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и</p>   |



|    |  |   |   |  |  |                                     |
|----|--|---|---|--|--|-------------------------------------|
|    |  |   |   |  | взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»  | находить выходы из спорных ситуаций |
| 17 | Техника ведения мяча в движении в различных стойках                                | 1 | Знать технику ведения мяча в различных стойках                                      | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> вести мяч в движении в различных стойках</p>   | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>   |                                     |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении                  | 1 | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>                              |                                     |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (КУ) | 1 | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.                            | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»</p>          | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> |                                     |
| 20 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на                                 | 1 | Знать, какие варианты ведения существуют  | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.</p>  |                                     |

|    |  |   |  |  |  |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
|    | Месте, в движении по прямой                                    |   |  |  |  |  |   |  |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости      | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча.                          | <p><i>Результативные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Позиционные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>   | <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>                                    |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости (КУ) | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Результативные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Донка мячей по кругу»</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> |  |
| 23 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места                   | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками                              | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Результативные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо двумя руками</p>                               | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умения не создавать конфликты и находить</p>                                      |  |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 24 | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения | 1 |  | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> <p>Выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> |
| 25 | Броски мяча в кольцо с места (КУ)                             | 1 |  | Знать технику броска в кольцо   | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты</p>                 |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча                                    | 1 |  | Знать технику вырывания и выбивания мяча  | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |

|    |   |   |  |  |  |   |   |  |
|----|---|---|--|--|--|---|---|--|
| 27 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |  | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок                            | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>   |
| 28 | Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо (КУ)                      | 1 |  |  |  | Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 29 | Игровые задания 2:1, 3:1  | 1 |  |  |  | Знать технику выполнения баскетбольных элементов  | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 30 | Игровые задания 3:2, 3:3  | 1 |  |  |  | Знать технику выполнения баскетбольных  | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>   | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>  |

|                         |  |           |   |   |
|-------------------------|--|-----------|---|---|
| «Русская ланьта»<br>Р/К |  | элементов | <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча</p>   | <p>развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>   |
| 31                      | Игра баскетбол   | 1         | <p>Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>                                 |
| 32                      | Игра 3*3.<br><br>К/Р № 1 по теме: Баскетбол                        | 1         | <p>Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол</p>   | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 33                      | ТБ №2 Основы выполнения гимнастических упражнений.<br>С проеваемые | 1         | <p>Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по</p> <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>   |

|    |   |   |  |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|--|---|--|
|    | Упражнения.                                   |   |  |  | четыре дроблением и сведением  | <i>Результативные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением   | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств   |
| 34 | Крутовая тренировка<br>«Русская лапта»<br>Р/К | 1 |  |  | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                     |
| 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках           | 1 |  |  | Знать технику выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках   | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».                                      | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

|    |  |   |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 36 | Кувырок назад в полупшпатах                  | 1 |  | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»     | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>   |
| 37 | Стойка на лопатках                           | 1 |  | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> |
| 38 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |  | Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно   | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.</p>                               | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>  |

|    |  |   |  |  |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 39 | «Мост» из положения, лежа на спине   | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять «Мост» из положения лежа на спине.  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче ских потребностей, ценностей и чувств |
| 40 | Учет кувырков вперед и назад (КУ)<br><b>Подвижные игры Северного Кавказа (Р/К)</b> | 1 |  |  |  | Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «Мост и 3 положения лежа, технику их выполнения. | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств   |
| 41 | Техника выполнения виса согнувшись и прогнувшись                                   | 1 |  |  |  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе   | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,   |



|    |   |   |  |  |  |   |  |  |
|----|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 42 | Техника опорного прыжка через козла   | 1 |  |  |  | Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись                                | <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов<br><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись | сочувствия другим людям<br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе            |
| 43 | <b>ТБ №3</b> Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 44 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений                              | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка.             | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> выполнять  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
| 45 | Передача мяча<br>сверху двумя<br>руками на месте и<br>после<br>перемещения<br>вперед | 1 | ускорение.  | Знать, как<br>выполнять передачу<br>мяча сверху двумя<br>руками на месте и<br>после перемещения<br>вперед  | освоенные элементы техники<br>передвижений   | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение социальной<br>роли обучающегося,<br>формирование эстетических<br>потребностей, ценностей и чувств |
| 46 | Передача мяча<br>над собой и через<br>сетку  | 1 | Знать, как<br>выполнять передачу<br>мяча над собой и<br>через сетку | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>   | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нравственной<br>отзывчивости, развитие<br>самостоятельности и личной<br>ответственности за свои поступки<br>на основе представлений о<br>нравственных нормах.   |   |
| 47 | Передача мяча<br>сверху двумя<br>руками (КУ)   | 1 | Знать, как<br>выполнять передачу<br>мяча сверху двумя<br>руками на  | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |   |

|    |   |   |  |   |                                  |  |  |
|----|---|---|--|---|----------------------------------|--|--|
|    |   |   |  |   |                                  |  |  |
| 48 | Развитие координационных способностей   | 1 |  | Знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.  | Месте и после перемещения вперед | нормах, социальной справедливости и свободе  |  |
|    |   |   |  | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные</i> выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.                           |                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.   |  |
| 49 | Прием мяча двумя руками снизу   | 1 | Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.            | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.                  |                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.   |  |
| 50 | Прием мяча через сетку<br><br><b>Подвижные игры народов Северного Кавказа (Р/К)</b> | 1 | Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку |                                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установок на безопасный, здоровый образ |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 51 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки      | 1 |  | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.  | <p>Жизни</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>  |
| 52 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки      | 1 |  | <p>Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.</p>                     | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 53 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки (КУ) | 1 |  | <p>Знать как выполнять нижнюю прямую подачу</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и</p>                |

|    |   |   |  |  |  |  |   |   |   |
|----|---|---|--|--|--|--|---|---|---|
| 54 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |  |  | Знать, технику нападающего удара           | <p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар</p> | свободе   | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> |
| 55 | Присм. передача. удар.                                    | 1 |  |  |  | Знать, технику нападающего удара           | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар</p>   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях        |   |
| 56 | Тактика свободного нападения                              | 1 |  |  |  | Знать, как выполнять свободное нападение   | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение</p>   | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |   |
| 57 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков       |   |  |  |  | Знать, как выполнять позиционное нападение | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>  |   |

|    |   |   |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|---|
|    |   |   |  |  | сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения   | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 58 | <b>ТБ №4</b><br>Олимпийские игры Древней Греции.<br>Бег в равномерном темпе до 11 минут | 1 |  |  | Знать технику выполнения длительного бега  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.<br>Принятие и освоение социальной роли обучающегося. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 59 | Кроссовый бег до 13 минут<br>Прыжок в длину с места (КУ)                                | 1 |  |  | Знать технику кроссового бега. уметь бежать длительное время. 13 мин   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.<br>Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60 | Кроссовый бег до 14 минут<br>Подтягивание (КУ)  | 1 |  |  | Знать технику кроссового бега. уметь бежать длительное время. 14 мин   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.<br>Принятие и освоение социальной роли обучающегося. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 61 | Кроссовый бег до 15 минут   | 1 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание   |
|    |   |   |  |  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми<br><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми |   |

|    |  |   |  |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
|    | минут<br>Наклон туловища вперед (КУ)                 |   |  |  | до 15 мин.   | Мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Результативные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бегать в равномерном темпе 15 ми  | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях   |
| 62 | Кроссовый бег до 16 минут<br>«Русская лангта»<br>Р/К | 1 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 16 мин.                          | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Результативные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бегать в равномерном темпе 16 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 63 | Кросс 1000 м (КУ)<br>«Русская лангта»<br>Р/К         | 1 |  |  | Знать технику кроссового бега, бегать кросс на время 1000м           | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Результативные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бегать 1000м на время.           | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 64 | Бег с ускорением от 30 до 60 м<br>Бег 30 м (КУ)      | 1 |  |  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><i>Результативные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> проводить тестирование бега на 30 м с высокого                    | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о          |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 65 | Скоростной бег до 40 м<br>Челночный бег 3*10 м (КУ)   | 1 | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м       | <p>старт.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.</p> | <p>нравственных норм, социальной справедливости</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>                        |
| 66 | Бег на 60 м (КУ)<br>Прыжок в длину и высоту с разбега | 1 | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>                                     | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 67 | Итоговая контрольная работа.                          | 1 | Знать изученный материал за курс 8 класса                            | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.</p>  | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>              |



|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 68 | <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»<br/>6-ти минутный бег.</p> | 1 |  | <p>Знать технику кроссового бега. 6-ти минутного бега</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br/><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br/><i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
|----|--|---|--|---|--|---|