

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кадамская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.20 г.
ОБСУЖДЕНО на методическом
объединении учителей
Протокол № 1 от 31.08.20 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР

Подпись Бу
Булыгина И.Н.
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Подпись Воронцова Н.В.
Воронцова Н.В.
Приказ № 4 от
31.08.20 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Классы: 1 - 9

Всего часов: 918 ч.

Количество часов в неделю: 3 ч.

Гусев Александр Александрович
учитель физической культуры

2020 г.

Рабочая программа 1-4 класс

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
 2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
 3. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
 4. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников
 5. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
- Срок реализации рабочей программы – 4 года.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
5. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. *Лях В. И.* Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Электронные образовательные ресурсы

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

Интернет – ресурсы.

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

www.NMG.ru - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".

<http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.

<http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

Целью школьного физического воспитания является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных *навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой*, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности¹.

Описание места учебного предмета

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту, в образовательных учреждениях РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). На основании ФГОС, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа ФГОС.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

2. Личностные, метапредметные и предметные

Результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

Предметные результаты

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

Предметные результаты

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;

- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б,
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Контроль уровня обученности

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы контроля: тестирование, контрольные упражнения

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

1 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	12—11	10—9	8—7	10—9	8—7	6—5
Прыжок в длину с места, (см)	120—118	117—115	114—105	118—116	115—113	112—95
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (с)	6,0—6,2	6,3—6,7	6,8—7,0	6,1—6,3	6,4—6,9	7,0—7,2
Бег 3x10 м (с)	10,0—10,5	10,6—10,9	11,0—11,2	10,2—10,7	10,8—11,2	11,3—11,7
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	16—14	13—10	9—8	15—13	12—9	8—7
Прыжок в длину с места, (см)	150—143	142—128	127—119	146—136	135—118	117—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,8—6,0	6,1—6,6	6,7—7,0	6,0—6,2	6,3—6,7	6,8—7,0
Бег 3x10 м (с)	9,8—10,0	10,1—10,5	10,6—11,0	10,0—10,2	10,3—10,8	10,9—11,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				16—14	13—10	9—8
Прыжок в длину с места, (см)	160—150	149—131	130—120	152—143	142—126	125—115
Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,6—5,8	5,9—6,3	6,4—6,6	6,3—6,0	5,9—6,5	6,6—6,8
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18-16	15-11	10-9
Прыжок в длину с места, (см)	160—150	149—131	130—120	152—143	142—126	125—115
Бег 60 м, (с)	10,0-10,7	10,8-10,9	11,0	10,3-10,9	11,0-11,4	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

3. Содержание учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры

и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;

перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»;

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие упражнения

(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»

Акробатические упражнения. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжок в высоту с прямого разбега.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка на дальность.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижения по площадке в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: нижняя подача, подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)⁵

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры у народов Древней Руси.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», «спирально».

Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции; повороты «упором».

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Из истории физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», «спирально».

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции; повороты «упором».

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Рабочая программа по физической культуре (В.И.Лях) 5 - 9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования,

- Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения ФГОС основного общего образования (руководители проекта М.Я. Виленский, В.И.Лях).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой

задачи во многом зависят от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в 5 – 9 классах является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов», 2009 г.

Уровень программы – федеральный государственный стандарт основного общего образования.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 5 – 9 классах является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся 5 –9 классов ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы – является 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 связана с решением следующих образовательных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среде, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5 – 9 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания об истории физической культуры; об основных понятиях физической культуры и о режиме дня и его основного содержания. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит организацию и проведение самостоятельных занятий физической культуры и оценку эффективности занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на физкультурно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью, гимнастику с основами акробатики, легкую атлетику, спортивные игры. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные

комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической

подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитие самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в	4	2		—	—	
Подтягивание из вися	-	—		14	8	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполне но с результата том ниже 4			Задание выполнен о с результат ом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на конках 100 м,	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	-	б/в	-----	б/в		

Задания	Оценка в баллах	
	Мальчики	Девочки

	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конках 100	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин,	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	—	б/в		б/в	б/в	

Планируемые результаты изучения учебного предмета 6 класс.

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидности массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x10) м/с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места,	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега,	350	300	300	255		
Прыжок в высоту с	110	95	100	85	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	
Метание мяча 150 г, м	36	28	23	17		
Лазанье по канату, см	320	260	280	200		
Подтягивание в висе, раз	5	3	-	-		
Подтягивание из виса	-	-	16	10		
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,5	14,45	14,45	15,15		

Бег на лыжах 3 км	-	б/в	баллов	-	б/в
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26
Кросс 1500 м	8,15	8,45		8,40	9,20
Кросс 200 м	-	б/в		-	б/в

Планируемые результаты изучения учебного предмета 7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	

Прыжок в длину с разбега, см	390	340	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	340	270	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
	-	-		15	10	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз						
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	20,30	22,00		
Бег на лыжах 4 км	-	б/в	-	б/в		
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20	1,15	1,20		
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	13,00	14,00		
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	-	б/в		
Кросс 4000 м	50 м – 0,52	25 м – б/в	50 м – 1,06	25 м – б/в		

Планируемые результаты изучения учебного предмета 9 класс.

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма; планирование двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание
Бег 60 м/с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,20	10,20		10,03	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места,	210	175		170	150	
Прыжок в длину с	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30	19,45	21,00		
Бег на лыжах 5 км	-	б/в	-	б/в		
Бег на коньках 300 м, с	0,55	1,15	1,05	1,20		
Кросс 300 м, мин., с	0,55	1,15	12,40	13,50		
Кросс 2000 м, мин., с	9,10	9,45	-	-		
Кросс 3000м, мин., с	15,50	17,00	-	-		
Кросс 5000м	-	б/в	-	б/в		

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 1 класса. I – четверть

№ п\п	Тема урока	УУД	Дата план	Дата фак т
Легкая атлетика				
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>		
2	Правильное положение рук, ног, туловища при беге на 30м.			
3	Подвижные игры.			
4	Прыжок в длину с места.			
5	Бег 30м. Подвижные игры.			
6	Прыжки в длину с места.			
7	Метание малого мяча на дальность с места.			
8	Подвижные игры.			
9	Метание малого мяча на дальность с места.			
10	Прыжки в длину с разбега (без места отталкивания).			
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.			
12	Подвижные игры.			
13	Бег 800м. Подвижные игры.			
14	Подвижные игры.			
Спортивные игры				
15	Правила поведения в спортивном зале. Ловля мяча двумя руками.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
16	Ловля и передача мяча на месте.			
17	Метание малого мяча в вертикальную цель.			
18	Челночный бег 3х10 метров.			
19	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.			
20	Эстафеты с элементами баскетбола			
21	Метание малого мяча цель с 4-5м.			
22	Ведение мяча в шаге.			
23	Преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижные игры.			
24	Подтягивание на перекладине (м)- из виса, (д)-из виса лежа.			
25	Упражнение на гибкость. Подвижные игры.			

26	Подвижные игры.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
27	Подвижные игры.			
II – четверть Гимнастика				
28	ТБ на уроках гимнастики. Положение «упор присев».	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог;		
29	Группировка из положения «упор присев». Лазание по канату.			
30	Перекаты вперед и назад в группировке.			
31	Кувырок вперед в группировке.			
32	Акробатические упражнения.			
33	Висы и упоры. Подвижные игры.			
34	Упражнение в равновесии. Подвижные игры.			
35	Эстафеты с лазанием и перелезанием.			
36	Упор прогнувшись. Подвижные игры.			
37	Лазание по канату произвольным способом.			
38	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.			
39	Гимнастическая полоса препятствий.			
Спортивные игры.				
40	Передвижения без мяча.	Личностные мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм		
41	Удар и остановка мяча.			
42	Ведение мяча по прямой.			
43	Подвижные игры.			
44	«Школа мяча»			
45	Подвижные игры.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			

		Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
Лыжная подготовка.				
47	Правила поведения на уроках л/п. Ступающий шаг.			
48	Ступающий шаг.			
III – четверть Лыжная подготовка.				
49	Повороты переступанием на месте.	Личностные мотивационная основа на занятия лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
50	Передвижение скользящим шагом без палок.			
51	Подвижные игры.			
52	Передвижение скользящим шагом.			
53	Подъём на склон ступающим шагом и спуск в основной стойке			
54	Подвижные игры.			
55	Передвижение скользящим шагом.			
56	Спуски в низкой стойке без палок.			
57	Подвижные игры.			
58	Спуски без палок с горки.			
59	Развитие скоростно-силовых качеств по кругу.			
60	Попеременный шаг. Подвижные игры на лыжах			
61	Спуск с горки и подъём ступающим шагом.			
62	Скользящий шаг.			
63	Контрольный норматив 500м. Подвижные игры на лыжах.			
64	Подвижные игры на лыжах.			
65	Эстафеты – игры на лыжах.			
66	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
67	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
68	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
69	Подъём ёлочкой. Подвижные игры на лыжах			
70	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
71	Прохождение дистанции 1 км на время.			
Спортивные игры.				
72	Техника ведения мяча на месте и в шаге.	Личностные мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
73	Перестроение в две шеренги.			
74	Передачи мяча.			
75	Подвижные игры.			

		<p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении</p>		
IV – четверть. Легкая атлетика.				
76	ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
77	Метание в вертикальную цель на расстоянии 3-4м (Д), 5-6м (М).			
78	Двигательные действия при метании и прыжке в высоту.			
79	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега.			
Спортивные игры.				
80	Метание малого мяча в вертикальную цель.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;</p>		
81	Ведение б/б мяча обычным и быстрым способом.			
82	Ведение мяча с последующей передачей.			
83	Подвижные игры.			
84	Передачи в парах на месте.			
85	Ведения мяча в движении шагом.			
86	Челночный бег 3x10м.			
87	Подвижные игры.			

		-активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
Легкая атлетика.				
88	Эстафетный бег.	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
89	Игра «Русская лапта».			
90	Бег 30 м. Подвижные игры.			
91	Разбег 5-7 шагов с последующим прыжком в яму с песком.			
92	Движение руки при метании мяча (150г) на дальность.			
93	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.			
94	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.			
95	Метание мяча на дальность.			
96	Бег 1000 м. Подвижные игры.			
97	Контрольный урок по двигательной подготовленности.			
98	Подвижные игры.			
99	Подведение итогов года. Подвижные игры.			

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 2 класса.

I – четверть Легкая атлетика				
1	ТБ на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
2	Правильное положение рук, ног, туловища при беге на 30м.			
3	Подвижные игры.			
4	Прыжок в длину с места.			
5	Бег 30м. Подвижные игры.			
6	Прыжки в длину с места.			
7	Метание малого мяча на дальность с			

	места.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
8	Подвижные игры.	- адекватно воспринимать оценку учителя;		
9	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
10	Прыжки в длину с разбега.	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
12	Подвижные игры.	Коммуникативные		
13	Бег 800м. Подвижные игры.	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
14	Подвижные игры.			

Спортивные игры

15	Правила поведения в спортивном зале. Ловля мяча двумя руками.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
16	Ловля и передача мяча на месте.	Регулятивные		
17	Метание малого мяча в вертикальную цель.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
18	Челночный бег 3х10 метров.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
19	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
20	Эстафеты с элементами баскетбола	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
21	Метание малого мяча цель с 4-5м.	Познавательные		
22	Ведение мяча в шаге.	-осуществлять анализ выполненных действий;		
23	Преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные		
24	Подтягивание на перекладине (м)- из виса, (д)-из виса лежа.	-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
25	Упражнение на гибкость. Подвижные игры.			
26	Подвижные игры.			
27	Подвижные игры.			

II – четверть. Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой;		
29	Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по канату.	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные		
30	Кувырок в группировке в сторону.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);		
31	Из стойки на лопатках пережат вперед.	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
32	Акробатические упражнения.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
33	Висы и упоры. Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
34	Упражнение в равновесии. Подвижные игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
35	Эстафеты с лазанием и перелезанием.			

36	Упор прогнувшись. Подвижные игры.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
37	Лазание по канату произвольным способом.			
38	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.			
39	Гимнастическая полоса препятствий.			
Спортивные игры.				
40	Передвижения без мяча.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
41	Удар и остановка мяча.			
42	Ведение мяча по прямой.			
43	Подвижные игры.			
44	«Школа мяча»			
45	Подвижные игры.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			
Лыжная подготовка.				
47	Правила поведения на уроках л/п. Скользящий шаг.	Личностные мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.		
48	Скользящий шаг.			
III – четверть. Лыжная подготовка				
49	Повороты переступанием на месте.	Личностные мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные		
50	Попеременный двухшажный ход.			
51	Подвижные игры.			
52	Попеременный двухшажный ход.			
53	Подъём на склон ступающим шагом и спуск в основной стойке			
54	Подвижные игры.			
55	Попеременный двухшажный ход.			
56	Спуски в низкой стойке без палок.			
57	Подвижные игры.			
58	Спуски без палок с горки.			
59	Развитие скоростно-силовых качеств по кругу.			
60	Подвижные игры.			
61	Подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах			
62	Спуск с горки и подъём ступающим шагом.			

63	Подъём лесенкой. Спуск в низкой стойке	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
64	Контрольный норматив 500м. Подвижные игры на лыжах.			
65	Подвижные игры на лыжах.			
66	Эстафеты – игры на лыжах.			
67	Попеременный двухшажный ход.			
68	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
69	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
70	Подвижные игры.			
71	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
72	Подъём ёлочкой. Подвижные игры на лыжах			
73	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
74	Прохождение дистанции 1 км на время.			
Спортивные игры.				
75	Техника ведения мяча на месте и в шаге.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
76	Перестроение в две шеренги.			
77	Передачи мяча.			
78	Подвижные игры.			
IV – четверть. Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
80	Метание в вертикальную цель на расстоянии 3-4м (Д), 5-6м (М).			
81	Двигательные действия при метании и прыжке в высоту.			
82	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега.			
Спортивные игры.				
83	Подвижные игры.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-</p>		
84	Метание малого мяча в вертикальную			

	цель.	познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
85	Ведение б/б мяча обычным и быстрым способом.	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
86	Ведение мяча с последующей передачей.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
87	Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
88	Передачи в парах на месте.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
89	Ведения мяча в движении шагом.	Познавательные		
90	Челночный бег 3x10м.	-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		

Легкая атлетика.

91	Эстафетный бег.	Личностные		
92	Игра «Русская лапта».	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
93	Бег 30 м. Подвижные игры.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Регулятивные	
94	Разбег 5-7 шагов с последующим прыжком в яму с песком.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
95	Движение руки при метании мяча (150г) на дальность.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
96	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
97	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
98	Метание мяча на дальность.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
99	Бег 1000 м. Подвижные игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
101	Подвижные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 3 класса.

I – четверть. Легкая атлетика

1	Т.Б на уроках по Л/а. Техника высокого старта.	Личностные		
2	Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
3	Подвижные игры.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
4	Прыжок в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 метров.	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
5	Бег 60 метров.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		

7	Метание малого мяча (150г) на дальность с места	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
8	Народная игра «Русская лапта».	Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
10	Метание мяча на дальность с места.			
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.			
12	Народная игра «Русская лапта».			
13	Бег 1000 м.. Подвижные игры.			
14	Подвижные игры.			
Спортивные игры				
15	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля мяча двумя руками.	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
16	Ловля и передача мяча.			
17	Челночный бег 3 x 10 м			
18	Ведение на месте и в движении. Подвижные игры			
19	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры			
20	Эстафеты с элементами баскетбола.			
21	Передачи мяча в движении.			
22	Учебная игра по упрощенным правилам.			
23	Полоса из 5 препятствий.			
24	Подтягивание на перекладине (М)-высокая, (Д)-низкая.			
25	Гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Подвижные игры.			
26	Подвижные игры			
27	Спортивные игры			

II – четверть. Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки в сторону. Перекаты.	<p>Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>		
29	Кувырки вперед в группировке. Лазание по канату в три приёма.			
30	Перекатом назад стойка на лопатках.			
31	Мост с помощью. Подвижные игры.			
32	Акробатические упражнения. Подвижные игры.			
33	Перестроение из одной шеренги в две, три. Подвижные игры.			
34	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук.			
35	Висы и упоры на низкой перекладине.			
36	Лазание по канату в три приёма.			
37	Опорный прыжок (90см). Подвижные игры.			
38	Подтягивание. Подвижные игры.			
39	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			

Спортивные игры.

40	Передвижения без мяча.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
41	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.			
42	Ведение мяча носком ноги.			
43	Учебная игра в мини-футбол.			
44	Ведение внутренней частью подъёма стопы			
45	Ведение внешней частью подъёма стопы.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			

Лыжная подготовка.

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуски и подъёмы на склон.		
48	Встречные эстафеты с этапом 60 метров.		

III – четверть Лыжная подготовка.

49	Скользкий шаг.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лыжной подготовки;</p>		
50	Скользкий шаг.			

51	Эстафета с этапом до 50м без палок.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.		
52	Попеременный двухшажный ход.	Регулятивные		
53	Попеременный двухшажный ход.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		
54	Подвижные игры.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
55	Попеременный двухшажный ход – контрольный норматив.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;		
56	Одновременно двухшажный ход.	-комплексов упражнений с лыжами;		
57	Подвижные игры.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
58	Спуск со склона в средней стойке.	- адекватно воспринимать оценку учителя;		
59	Подъём на склон полуёлочкой.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
60	Прохождение дистанции в медленном темпе.	Познавательные		
61	Поворот переступанием в движении.	-осуществлять анализ выполненных лыжных действий;		
62	Спуски со склона с поворотами.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;		
63	Подвижные игры на подъёмы и спуски.	-выражать творческое отношение к выполнению заданий.		
64	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.	Коммуникативные		
65	Контрольные лыжные гонки на 1км.	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
66	Коньковый ход (знакомство).			
67	Коньковый ход.			
68	Торможение плугом.			
69	Прохождение дистанции в среднем темпе.			
70	Эстафеты – игры на лыжах.			
71	Спуск с горки с последующим поворотом в конце спуска.			
72	Развитие скоростно-силовых качеств, в движении по кругу.			
73	Подвижные игры на лыжах с преодолением бугров и впадин.			
74	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
Спортивные игры.				
75	Ведение мяча.			
76	Передачи от груди на месте.			
77	Броски по кольцу.			
78	Подвижные игры.			
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках Л/а. Имитация движений ног в прыжке в высоту.	Личностные		
80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики, Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		

82	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».				
Спортивные игры.					
83	Челночный бег 3x10м – контрольный норматив	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>			
84	Ведение и передачи б/б мяча				
85	Передачи двумя руками от груди.				
86	Подвижные игры.				
87	Передача отскоком от пола.				
88	Передачи мяча в движении.				
89	Подвижные игры.				
90	Штрафной бросок в кольцо с 3м.				
Легкая атлетика.					
91	Игра «Русская лапта».		<p>Личностные мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
92	Эстафетный бег.				
93	Бег 60м с высокого старта.				
94	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов				
95	Метание мяча на дальность.				
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.				
97	Прыжки в длину с разбега.				
98	Метание малого мяча (150г) на дальность.				
99	Бег 1000 м. Подвижные игры.				
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.				
101	Подвижные игры.				
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.				

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 4 класса

I – четверть Легкая атлетика				
1	Т.Б на уроках по Л/а. Техника высокого старта.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>		
2	Бег 30м с высокого старта. Подвижные			

	игры.	Регулятивные			
3	Подвижные игры.	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>			
4	Прыжок в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 метров.				
5	Бег 60 метров.				
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
7	Метание малого мяча (150г) на дальность с места				
8	Народная игра «Русская лапта».				
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
10	Метание мяча на дальность с места.				
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.				
12	Народная игра «Русская лапта».				
13	Бег 1000 м., подвижные игры.				
14	Подвижные игры.				
Спортивные игры					
15	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля мяча двумя руками.		<p>Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
16	Ловля и передача мяча.				
17	Челночный бег 3 x 10 м				
18	Ведение на месте и в движении. Подвижные игры				
19	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры				
20	Эстафеты с элементами баскетбола.				
21	Передачи мяча в движении.				
22	Учебная игра по упрощенным правилам.				
23	Полоса из 5 препятствий.				
24	Подтягивание на перекладине (М)-высокая, (Д)-низкая.				
25	Гибкость – наклоны вперёд сидя на полу. Подвижные игры.				
26	Подвижные игры				
27	Спортивные игры				
II – четверть. Гимнастика					
28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд в группировке.	<p>Личностные</p> <p>-мотивационная основа на занятиях гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные</p>			
29	Кувырок назад в группировке. Лазание по канату в три приёма.				

30	Перекатом назад стойка на лопатках.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
31	Мост с помощью. Подвижные игры.			
32	Акробатические упражнения. Подвижные игры.			
33	Перестроение из одной шеренги в две, три. Подвижные игры.			
34	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук.			
35	Висы и упоры на низкой перекладине.			
36	Лазание по канату в три приёма.			
37	Опорный прыжок (90см). Подвижные игры.			
38	Подтягивание. Подвижные игры.			
39	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			

Спортивные игры.

40	Передвижения без мяча.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
41	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.			
42	Ведение мяча носком ноги.			
43	Учебная игра в мини-футбол.			
44	Ведение внутренней частью подъёма стопы			
45	Ведение внешней частью подъёма стопы.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			

Лыжная подготовка

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуски и подъёмы на склон.			
48	Встречные эстафеты с этапом 60 метров.			

III – четверть Лыжная подготовка.

49	Попеременный двухшажный ход.	Личностные мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на		
50	Попеременный двухшажный ход.			
51	Эстафета с этапом до 50м без палок.			
52	Одновременный двухшажный ход.			
53	Одновременный двухшажный ход.			

54	Подвижные игры.	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;</p> <p>-комплексов упражнений с лыжами;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных лыжных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
55	Попеременный двухшажный ход – контрольный норматив.			
56	Одновременно двухшажный ход – контрольный норматив			
57	Подвижные игры.			
58	Спуск со склона в средней стойке.			
59	Подъём на склон полуёлочкой.			
60	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
61	Поворот переступанием в движении.			
62	Спуски со склона с поворотами.			
63	Подвижные игры на подъёмы и спуски.			
64	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
65	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
66	Коньковый ход (знакомство).			
67	Коньковый ход.			
68	Торможение плугом.			
69	Прохождение дистанции в среднем темпе.			
70	Эстафеты – игры на лыжах.			
71	Спуск с горки с последующим поворотом в конце спуска.			
72	Развитие скоростно-силовых качеств, в движении по кругу.			
73	Подвижные игры на лыжах с преодолением бугров и впадин.			
74	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
Спортивные игры.				
75	Ведение мяча.	<p>Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные</p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
76	Передачи от груди на месте.			
77	Броски по кольцу.			
78	Подвижные игры.			
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках Л/а. Имитация движений ног в прыжке в высоту.	<p>Личностные</p> <p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.			
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку.			
82	Техника прыжка в высоту способом			

	«перешагивание».				
Спортивные игры.					
83	Челночный бег 3x10м – контрольный норматив	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>			
84	Ведение и передачи б/б мяча				
85	Передачи двумя руками от груди.				
86	Подвижные игры.				
87	Передача отскоком от пола.				
88	Передача мяча в тройках с перемещением.				
89	Подвижные игры.				
90	Штрафной бросок в кольцо с 3м.				
Легкая атлетика.					
91	Игра «Русская лапта».		<p>Личностные мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
92	Эстафетный бег.				
93	Бег 60м с высокого старта.				
94	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов				
95	Метание мяча с 3 шагов на дальность.				
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.				
97	Прыжки в длину с разбега.				
98	Метание малого мяча (150г) на дальность.				
99	Бег 1000 м. Подвижные игры				
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.				
101	Подвижные игры.				
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.				

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 5 класса

I – четверть Легкая атлетика				
1	Т.Б на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные</p>		
2	Бег – 30 метров с высокого старта.			
3	Народная игра «Русская лапта».			

4	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
5	Бег – 60 метров. Подвижные игры.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
7	Метание мяча 150 гр. с двух-трех шагов.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
8	Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
9	Прыжки в длину с разбега.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
10	Метание мяча с двух-трех шагов на дальность.	Познавательные		
11	Бег «Километры здоровья».	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
12	Народная игра «Русская лапта».	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
13	Кросс 1500 метров. Подвижные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
14	Спортивные игры.	Коммуникативные		
		-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
Спортивные игры				
15	ТБ на уроках спортигр. Передвижения, остановки прыжком.	Личностные		
16	Передачи мяча в парах.	мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
17	Передачи мяча в тройках с последующим перемещением.	Регулятивные		
18	Подвижная игра «Салки с мячом».	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
19	Техника броска мяча в кольцо одной рукой с места.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
20	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
21	Основные правила игры в баскетбол, игра по упрощенным правилам.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
22	Учебная игра в баскетбол.	Познавательные		
23	Эстафета с элементами баскетбола на ловкость, быстроту, реакцию.	-осуществлять анализ выполненных действий;		
24	Подтягивание на перекладине.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;		
25	Упражнение на гибкость. Подвижные игры.	Коммуникативные		
26	Учебная игра в баскетбол.	-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
27	Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
II – четверть Гимнастика				
28	ТБ на уроках гимнастики. Два кувырка вперед слитно.	Личностные		
29	Кувырки назад в группировке (слитно).	-мотивационная основа на занятиях гимнастикой;		
30	Перекатом назад стойка на лопатках.	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.		
31	Акробатические упражнения.	Регулятивные		
		-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		

32	Акробатические упражнения.	двигательных качеств (гибкости);		
33	Опорный прыжок (вскок в упор присев и соскок прогнувшись).	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
34	Вис согнувшись и прогнувшись.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
35	Техника опорного прыжка – вскок в упор присев соскок	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
36	Лазание по канату – техника. Эстафеты со скакалкой и мячами.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;		
37	Висы и упоры. Подвижные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;		
38	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		
39	Гимнастическая полоса препятствий.	Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
Спортивные игры.				
40	Перемещения, ускорения, повороты в футболе.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
41	Удары внутренней стороной стопы.			
42	Удары средней частью подъёма.	Регулятивные		
43	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
44	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;		
45	Игра по упрощенным правилам.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
46	Учебная игра в мини-футбол.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
Лыжная подготовка.				
47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
48	Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты.			
III – четверть Лыжная подготовка.				
49	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок.	Личностные		
50	Одновременный двухшажный ход.	мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки;		
51	Урок – соревнование по подвижным играм.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.		
52	Одновременный двухшажный ход.	Регулятивные		
53	Одновременный бесшажный ход (техника работы рук).	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
54	Контрольные лыжные гонки.			
55	Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета.			
56	Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон елочкой.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;		
57	Урок - соревнование по подвижным играм.			

58	Торможение плугом. Подъемы и спуски со склона.	-комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
59	Техника подъема елочкой. Торможение плугом.			
60	Подвижные игры со склона и на подъем.			
61	Техника торможения плугом.			
62	Повороты плугом при спуске со склона.			
63	Дистанция 1 км – контрольный норматив.			
64	Коньковый ход.			
65	Коньковый ход.			
66	Урок – соревнование по подвижным играм.			
67	Повороты и торможения плугом при спуске со склона.			
68	Коньковый ход. Круговая эстафета.			
69	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапами до 100 метров.			
70	Коньковый ход.			
71	Коньковый ход. Подвижные игры.			
72	Техника конькового хода.			
73	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе.			
74	Контрольные лыжные гонки на 2 км.			
75	Контрольные лыжные гонки на 2 км.			
76	Подвижные игры на лыжах.			
Спортивные игры.				
77	Подвижные игры.	Коммуникативные		
78	Спортивные игры.		-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.	
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках Л/а. Прыжки в высоту.	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
80	Прыжки в высоту «подбор разбега».			
81	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».			
82	Техника прыжка в высоту (м) – 85 см., (д) – 80 см.			
Спортивные игры.				
83	Старт с опорой на одну руку.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные		
84	Броски и ловля мяча.			
85	Броски по кольцу.			
86	Подвижные игры.			
87	Ведение и передачи мяча.			
88	Ловля и передачи мяча с перемещением.			
89	Учебная игра в баскетбол.			
90	Челночный бег 3x10 метров.			

-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.

Легкая атлетика.

91	Эстафетный бег.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
92	Бег «Километры здоровья».			
93	Бег –60 метров с опорой на одну руку. Подвижные игры			
94	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов.			
95	Метание мяча 150 гр. на дальность с 3-4 шагов.			
96	Метание, прыжки в длину с разбега.			
97	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов.			
98	Метание мяча 150 гр с 3-4 шагов на результат.			
99	Контрольный норматив бег – 1500 метров. Подвижные игры.			
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.			
101	Спортивные игры.			
102	Подведение итогов года. Спортивные игры.			

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 6 класса.

I – четверть Легкая атлетика

1	Т.Б на уроках л/а. Техника низкого старта.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
2	Бег – 30 метров с высокого старта.			
3	Народная игра «Русская лапта».			
4	Прыжки в длину с места. Эстафета.			
5	Бег – 60 метров с низкого старта.			
6	Метание мяча 150 гр. с двух-трех шагов.			
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
8	Подвижные игры.			
9	Прыжки в длину с разбега.			
10	Метание мяча с двух-трех шагов на дальность.			
11	Бег «Километры здоровья».			
12	Подвижные игры.			
13	Кросс 1500 метров. Подвижные игры.			
14	Спортивные игры.			

Спортивные игры

15	ТБ на уроках спортигр. Ловля и передача мяча.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
16	Ловля и передача мяча.			
17	Передачи мяча со сменой мест в тройке.			
18	Подвижные игры.			
19	Ведение мяча шагом и бегом.			
20	Основные правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.			
21	Подвижная игра «Салки с мячом».			
22	Броски мяча по кольцу после ведения.			
23	Броски мяча по кольцу после ведения.			
24	Эстафета с элементами баскетбола			
25	.Упражнение на гибкость. Учебная игра.			
26	Подтягивание на перекладине из виса (мал), из виса стоя (девоч.)			
27	Спортивная игра в баскетбол по упр. правилам			

II – четверть Гимнастика

28	Т.Б на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед (слитно).	<p>Личностные -мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>		
29	Лазание по канату.2-3 кувырка назад (слитно).			
30	Мост. Лазание по канату в два приёма.			
31	Акробатические упражнения.			
32	Акробатические упражнения.			
33	Опорный прыжок ноги врозь.			
34	Подъем переворотом махом одной ноги.			
35	Соскок боком назад с поворотом.			
36	Опорный прыжок.			
37	Переворот в упор махом одной и толчком другой.			
38	Подтягивание (м) – высокая перекладина, (д) – низкая.			
39	Гимнастическая полоса препятствий.			

Спортивные игры.

40	Удары по мячу средней частью подъёма.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные</p>		
41	Удары по мячу внутренней стороной стопы.			

42	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
43	Удары по воротам.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
44	Удары и ведение мяча.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
45	Игра по упрощенным правилам.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
46	Учебная игра в футбол.	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		

Лыжная подготовка.

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
48	Попеременный двухшажный ход. Круговая эстафета без палок.			

III – четверть Лыжная подготовка.

49	Попеременный двухшажный ход.	Личностные мотивационная основа на занятия лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
50	Одновременный двухшажный ход			
51	Урок – соревнование по подвижным играм.			
52	Одновременный двухшажный ход			
53	Одновременный одношажный ход (координация работы рук и ног).			
54	Контрольные лыжные гонки.			
55	Одновременный одношажный ход.			
56	Одновременный бесшажный ход.			
57	Урок – соревнование по подвижным играм.			
58	Торможение плугом.			
59	Спуск в основной стойке.			
60	Урок – соревнование по подвижным играм.			
61	Подъем в гору скользящим шагом (техника движений руками).			
62	Повороты плугом на спуске.			
63	Контрольные лыжные гонки.			
64	Коньковый ход.			
65	Коньковый ход.			
66	Урок – соревнование по подвижным играм.			
67	Спуски, подъемы, торможения и повороты.			
68	Коньковый ход.			
69	Коньковый ход			
70	Подвижные игры на лыжах.			
71	Коньковый ход			
72	Коньковый ход.			
73	Эстафеты с этапом до 200 метров.			

74	Контрольные лыжные гонки.			
75	Контрольные лыжные гонки (м) 3 км, (д) 2км.			
76	Подвижные игры на лыжах.			
Спортивные игры.				
77	Подвижные игры.			
78	Спортивные игры.			
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках Л/а. Прыжки в высоту с разбега 3 - 5 шагов.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;</p> <p>прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.			
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
82	Прыжки в высоту на результат.			
Спортивные игры.				
83	Низкий старт и стартовый разгон.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
84	Метание в горизонтальную цель 1х1м.			
85	Передачи мяча в движении парами.			
86	Броски мяча по кольцу после ведения.			
87	Учебная игра в баскетбол.			
88	Передачи мяча со сменой мест.			
89	Ведение и передачи мяча.			
90	Учебная игра в баскетбол.			
Легкая атлетика.				
91	Эстафетный бег.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p>		
92	Бег «Километры			

	здоровья».	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
93	Бег 60 метров с низкого старта. Спортивные игры	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных		
94	Прыжки в длину с разбега.	качеств (скоростно-силовой направленности);		
95	Метание мяча 150 гр. на дальность	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
96	Прыжки в длину. Метание на дальность.	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
97	Прыжки в длину с разбега.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
98	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
99	Контрольный норматив бег 1500м. Спортивные игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
101	Спортивные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
102	Подведение итогов года. Спортивные игры.			

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 7 класса

I – четверть Легкая атлетика				
1	Т.Б на уроках по л/а. Техника низкого старта.	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
2	Бег – 30 метров с низкого старта.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
3	Народная игра «Русская лапта».	Регулятивные		
4	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
5	Бег 60 метров.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
7	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
8	Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
10	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
11	Бег «Километры здоровья».	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
12	Спортивные игры.			
13	Кросс 1500 метров. Подвижные игры.			
14	Спортивные игры.			

Спортивные игры

15	ТБ на уроках спортигр. Повороты на месте.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
16	Баскетбол – правила игры.			
17	Челночный бег 4х9 метров.			
18	Ведение мяча с изменением направления.			
19	Передача мяча в движении со сменой мест в тройках.			
20	Подвижная игра «Салки с мячом».			
21	Броски мяча по кольцу с места одной рукой.			
22	Техника броска по кольцу после ловли и движения.			
23	Учебная игра по упрощенным правилам.			
24	Подтягивание на перекладине.			
25	Наклоны сидя на полу – упражнения на гибкость. Игра 3х3			
26	Учебная игра по упрощенным правилам.			
27	Учебная игра в баскетбол.			

II – четверть Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. (м) кув. вперед в стойку на лоп., (д) мост.	<p>Личностные -мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>		
29	(м) стойка на голове согнувшись, (д)– кувырок наз. в полушпагат			
30	Оборот вперед. Лазание по канату.			
31	Акробатические упражнения.			
32	Акробатические упражнения.			
33	Опорные прыжки.			
34	Переворот в упор (м) толчком двух ног, (д) махом и толчком			
35	Соскок махом назад с поворотом.			
36	Опорный прыжок: (м) согнув ноги, (д) ноги врозь.			
37	Техника выполнения переворота в упор.			
38	Подтягивание на перекладине. Гимнастическая полоса.			
39	Гимнастическая полоса препятствий.			

Спортивные игры.

40	Удары по мячу внутренней частью подъёма.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p>		
41	Удары по мячу внешней частью подъёма.			
42	Ведение с изменением направления.			

43	Тактические действия в защите.	двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
44	Тактические действия в нападении.			
45	Игра по упрощенным правилам.			
46	Спортивная игра в мини-футбол.			

Лыжная подготовка.

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
48	Попеременный двухшажный ход.			

III – четверть Лыжная подготовка.

49	Одновременный двухшажный ход.	Личностные мотивационная основа на занятия лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
50	Одновременный двухшажный ход. Эстафета с передачей палок.			
51	Урок – соревнование по подвижным играм.			
52	Одновременный бесшажный ход.			
53	Одновременный бесшажный ход.			
54	Контрольные лыжные гонки.			
55	Одновременный одношажный ход.			
56	Одновременный одношажный ход.			
57	Урок - соревнование по подвижным играм.			
58	Торможение плугом.			
59	Подъём в гору скользящим шагом.			
60	Контрольные лыжные гонки.			
61	Торможение упором. Подъём ёлочкой.			
62	Коньковый ход.			
63	Подвижные игры на лыжах.			
64	Подъём елочкой. Спуски с поворотами.			
65	Поворот махом на месте.			
66	Контрольные лыжные гонки.			
67	Спуски, подъемы, торможения, повороты			
68	Коньковый ход.			
69	Коньковый ход.			
70	Контрольные лыжные гонки.			
71	Повторные отрезки 3 x 300 м.			
72	Подвижные игры на лыжах.			
73	Техника конькового хода.			
74	Коньковый ход. Эстафета.			
75	Контрольные лыжные гонки (м) 3км, (д) 2км.			

76	Подвижные игры на лыжах				
Спортивные игры.					
77	Подвижные игры.				
78	Спортивные игры.				
IV – четверть Легкая атлетика.					
79	ТБ на уроках Л/а. Прыжки в высоту.	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Познавательные -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися			
80	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов.				
81	Строевые упражнения, прыжки в высоту, подвижные игры				
82	Прыжки в высоту способом «перешагивание».				
Спортивные игры.					
83	Низкий старт и стартовый разгон.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.			
84	Повороты на месте вперед и назад.				
85	Передачи одной рукой от плеча.				
86	Учебная игра в баскетбол.				
87	Броски по кольцу.				
88	Передачи и ведение мяча.				
89	Учебная игра в баскетбол.				
90	Учебная игра в баскетбол				
Легкая атлетика.					
91	Эстафетный бег.		Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Регулятивные -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с		
92	Бег «Километры здоровья».				
93	Бег – 60 метров с опорой на одну руку.				
94	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Спортивные игры				
95	Метание мяча 150 гр. на дальность.				
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега				
97	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов.				
98	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры				

99	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	предметами и без. -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Коммуникативные		
100	Бег 1500м. Спортивные игры.				
101	Спортивные игры.				
102	Подведение итогов года. Спортивные игры				

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 8 класса.

I – четверть Легкая атлетика					
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт и стартовый разгон.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>			
2	Бег–30 метров с высокого старта.				
3	Народная игра «Русская лапта».				
4	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.				
5	Бег 60 метров.				
6	Прыжок в длину с разбега (подбор разбега).				
7	Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность.				
8	Подвижные игры				
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
10	Метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов.				
11	Бег «Километры здоровья».				
12	Подвижные игры.				
13	Кросс 2000 метров контрольный норматив. Спортивные игры.				
14	Спортивные игры.				
Спортивные игры					
15	ТБ на уроках спортигр. Повторение различных передач.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;</p>			
16	Броски мяча по кольцу после ведения.				
17	Игра по упрощенным правилам.				
18	Штрафной бросок.				
19	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.				
20	Подвижная игра «Играют пятерки».				
21	Передачи в парах в движении.				
22	Передачи в тройках с перемещением.				
23	Учебная игра в баскетбол.				
24	Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища (д).				

25	Наклоны сидя на полу – упражнение на гибкость, учебная игра.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
26	Учебная игра в баскетбол 3х3.			
27	Спортивная игра в баскетбол.			

II – четверть Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад (слитно).	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
29	Длинный кувырок прыжком (м), кувырок назад в полушпагат(д).			
30	Стойка на голове и руках(м), мост(д). Лазание по канату.			
31	Акробатические упражнения.			
32	Акробатические упражнения.			
33	Опорные прыжки (м) – козел согнув ноги, (д) – конь боком.			
34	Переворот в упор (д) махом и толчком о высокую жердь.			
35	Вис на подколенках (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д)			
36	Опорные прыжки. Спортивные игры.			
37	Переворот в упор. Лазание по канату на скорость.			
38	Подтягивание на перекладине (м). Поднимание туловища (д).			
39	Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры			

Спортивные игры.

40	Передача мяча сверху.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
41	Приём мяча снизу.			
42	Приём мяча сверху через сетку.			
43	Нижняя прямая подача.			
44	Подвижная игра «Перестрелка».			
45	Подвижная игра «Картошка».			
46	Спортивные игры.			

-осуществлять анализ выполненных действий;
 -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;
Коммуникативные
 -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.

Лыжная подготовка.

47 ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.
 48 Попеременный двухшажный ход.

III – четверть Лыжная подготовка.

49 Одновременный одношажный ход.
 50 Одновременный двухшажный ход.
 51 Контрольные лыжные гонки.
 52 Одновременные хода.
 53 Одновременные хода.
 54 Урок – соревнование по подвижным играм.
 55 Торможение плугом.
 56 Поворот плугом.
 57 Подвижные игры с преодолением бугров и впадин.
 58 Коньковый ход.
 59 Коньковый ход.
 60 Контрольные лыжные гонки.
 61 Повторные отрезки 4x200м
 62 Спуски с поворотами.
 63 Контрольные лыжные гонки.
 64 Коньковый ход.
 65 Подъем в гору скользящим шагом
 66 Урок – соревнование по подвижным играм.
 67 Коньковый ход.
 68 Подъемы и спуски с горки ранее изученными способами
 69 Контрольные лыжные гонки.
 70 Повторные отрезки 4x300м.
 71 Техника конькового хода.
 72 Подвижные игры на лыжах с преодолением бугров и впадин
 73 Повторные отрезки 4x300м.
 74 Прохождение дистанции в среднем темпе.
 75 Контрольные лыжные гонки.
 76 Контрольные лыжные гонки (м) 4км, (д) 3км.

Личностные
 мотивационная основа на занятия лыжной подготовки;
 -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.
Регулятивные
 -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
 -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;
 -комплексов упражнений с лыжами;
 -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные
 -осуществлять анализ выполненных лыжных действий;
 -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
 -выражать творческое отношение к выполнению заданий.
Коммуникативные
 -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Спортивные игры.

77	Подвижные игры.			
78	Спортивные игры.			
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках Л/а. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
80	Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
81	Прыжки в высоту.			
82	Прыжки в высоту на результат.			
Спортивные игры.				
83	Низкий старт с преследованием.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
84	Броски и ловля мяча			
85	Передачи мяча в парах, в тройках.			
86	Учебная игра в баскетбол.			
87	Броски по кольцу после ведения.			
88	Штрафной бросок. Учебная игра.			
89	Учебная игра в баскетбол.			
90	Спортивная игра в баскетбол.			
Легкая атлетика.				
91	Бег «Километры здоровья».	<p>Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p>		
92	Эстафетный бег.			
93	Бег 60 метров с низкого старта.			
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			

95	Метание мяча 150 гр. на дальность.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
97	Прыжки в длину с разбега.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
98	Метание мяча на дальность.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
99	Контрольный урок по двигательной подготовленности	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
100	Бег 2000 метров. Спортивные игры.	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
101	Спортивные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
102	Подведение итогов года. Спортивные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные		
		-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		

Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 9 класса.

I – четверть Легкая атлетика				
1	ТБ на уроках л/а. Техника низкого старта и стартового разгона	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
2	Бег 30 метров.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
3	Народная игра «Русская лапта».	Регулятивные		
4	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
5	Бег – 60 метров с низкого старта.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
6	Прыжки в длину с разбега 15-20 метров способом «согнув ноги».	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
7	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
8	Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
9	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
10	Прыжки в длину с разбега 15-20 метров.	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
11	Бег «Километры здоровья».	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
12	Подвижные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные		
13	Бег 2000 метров. Спортивные игры	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
14	Спортивные игры.			
Спортивные игры				
15	ТБ на уроках спортигр. Передачи мяча в движении.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-		
16	Ведение правой и левой руками.	познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
17	Учебная игра в баскетбол.	Регулятивные		
18	Броски по кольцу в прыжке.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		

19	Челночный бег 4х9 метров. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	<p>двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
20	Действие двух нападающих против одного защитника			
21	Подвижная игра «Играют пятерки».			
22	Тактические действия в защите.			
23	Эстафета с элементами баскетбола			
24	Подтягивание на перекладине(м), поднимание туловища (д).			
25	Тест на гибкость. Учебная игра .			
26	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
27	Спортивная игра в баскетбол.			

II – четверть Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Лазание по канату.	<p>Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>		
29	Стойка на голове и руках (м), равновесие, выпад и кувыр. вперед (д).			
30	Длинный кувырок вперед с разбега 3-4 шага (м), (д) мост.			
31	Акробатические упражнения			
32	Акробатические упражнения. Лазание по канату.			
33	Опорные прыжки (д) боком через коня, (м) согнув ноги в длину.			
34	Подъем переворотом(м),вис согнувшись (д).			
35	Подъем переворотом из вися(м),вис прогнувшись (д).			
36	Опорные прыжки. Лазание на скорость.			
37	Упражнения на перекладине и брусьях.			
38	Подтягивание на перекладине (м), подн. туловища (д).			
39	Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры.			

Спортивные игры.

40	Передачи мяча сверху.	<p>Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p>Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>		
41	Приём мяча снизу.			
42	Нижняя прямая подача.			
43	Передачи мяча с перемещением.			
44	Подвижная игра «Картошка».			
45	Учебно-тренировочная игра.			

46	Спортивные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
----	------------------	--	--	--

Лыжная подготовка.

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
48	Попеременный двухшажный ход.			

III – четверть Лыжная подготовка.

49	Одновременный двухшажный ход.	Личностные мотивационная основа на занятия лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
50	Одновременный одношажный ход.			
51	Контрольные лыжные гонки.			
52	Одновременный бесшажный ход.			
53	Переход с одного хода на другой.			
54	Контрольные лыжные гонки.			
55	Спуски, торможения, повороты.			
56	Техника преодоления контр-уклонов.			
57	Подвижные игры с преодолением бугров и впадин.			
58	Коньковый ход.			
59	Коньковый ход.			
60	Контрольные лыжные гонки.			
61	Подъемы, спуски, торможения, повороты.			
62	Темповая ходьба.			
63	Урок – соревнование по подвижным играм.			
64	Техника конькового хода.			
65	Повторные отрезки 4х200м.			
66	Прохождение дистанции в среднем темпе.			
67	Контрольные лыжные гонки.			
68	Коньковый ход.			
69	Повторные отрезки 4х300м			
70	Коньковый ход.			
71	Эстафета.			
72	Коньковый ход.			
73	Темповая ходьба.			
74	Повторные отрезки 4х400м.			
75	Контрольные лыжные гонки.			

76	Контрольные лыжные гонки (м)-5км, (д)-3км.			
Спортивные игры.				
77	Спортивные игры.			
78	Спортивные игры			
IV – четверть Легкая атлетика.				
79	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
80	Подбор разбега и переход через планку.			
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание»			
82	Прыжки в высоту на результат.			
Спортивные игры.				
83	Низкий старт, с преследованием.	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
84	Броски по кольцу после ведения.			
85	Ведение и передачи мяча			
86	Учебная игра в баскетбол.			
87	Броски по кольцу в прыжке.			
88	Штрафной бросок. Учебная игра.			
89	Спортивная игра в баскетбол.			
Легкая атлетика.				
90	Бег «Километры здоровья».	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;		
91	Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега.			
92	Метание мяча 150 гр. с разбега 5-7 шагов			
93	Метание мяча, прыжки в длину с разбега.			
94	Прыжки в длину с разбега			
95	Метание мяча 150 гр. на дальность.			
96	Бег 2000 метров.			
97	Контрольный урок по			

	двигательной подготовленности.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные		
98	Спортивные игры.	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
	Подведение итогов года. Спортивные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
