

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя
Социалистического Труда Н.Ф.Зыбанова с. Березняки муниципального района Кинель-Черкасский
Самарской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(полное наименование)

1-9 КЛАССЫ

(классы)

БАЗОВЫЙ

(уровень обучения)

9 лет

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физкультуры и ОБЖ

Ф.И.О.: Алмаев Александр Фёдорович

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

Молчанова О.А. Молчанова О.А.

Дата: 26.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Председатель ШМО:

Пургаева Е.Н. Пургаева Е.Н.
Есина М.В. Есина М.В.

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре 1-9 классы

Нормативная база программы:	<ol style="list-style-type: none">1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 августа 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576);3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г № 1577);4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями;5. Комплексная программа Физического воспитания 1-11 класс Лях В.И. 2018 год.
Общее количество часов:	918
Уровень реализации:	Базовый
Срок реализации:	9 лет
Автор(ы) рабочей программы:	В. И. Лях, А.А. Зданович, М: «Просвещение», 2018г.

Учебно-методический комплект 1-4 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая Культура	В. И. Лях, А.А. Зданович	2018	Просвещени

1 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетические упражнения	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег в строю. Строевые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Прыжки в длину. Метание малого мяча: на дальность, в вертикальную цель с 4-5 метров. Шестиминутный бег. Обобщающий урок по теме легкая атлетика.	27	
	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в шаге. Ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру. Броски в цель. Обобщающий урок по модулю подвижные игры.	27	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок: перелезанием через гимнастического коня. Обобщающий урок по модулю гимнастика.	24	
3.	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы, спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	21	
	Итого:		99	

2 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных ра
1	Лёгкая атлетические упражнения	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег в строю. Строевые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м. Челночный бег 3*10 метров. Прыжки в длину. Метание малого мяча: на дальность, в вертикальную цель с 4-5 метров. Шестиминутный бег. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю	27	

		легкая атлетика.		
2	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в шаге. Ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру. Броски в цель. Обобщающий урок по модулю подвижные игры. Контрольный урок по модулю подвижные игры	27	
3	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок: перелезанием через гимнастического коня. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Обобщающий урок. Контрольный урок.	24	
	Итого:		102	

3 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетические упражнения	Техника безопасности по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с максимальной скоростью; старт и стартовый разгон; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки с места, приземление после спрыгивания, отталкивание в прыжках с разбега, прыжки с короткого разбега. Метание малого мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол: подбрасывание и передача мяча, приём и подача, правила игры в мини-волейбол. Футбол: ведение, остановки, удары мяча, правила игры в мини-футбол. Обобщающий урок по модулю подвижные игры. Контрольный урок по модулю подвижные игры	27	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю	24	

		гимнастика.		
4.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью. Обобщающий урок. Контрольный урок	24	
	Итого:		102	

4 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетические упражнения	Техника безопасности по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с максимальной скоростью; старт и стартовый разгон; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки с места, приземление после спрыгивания, отталкивание в прыжках с разбега, прыжки с короткого разбега. Метание малого мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Подвижные игры	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол: подбрасывание и передача мяча, приём и подача, правила игры в мини-волейбол. Футбол: ведение, остановки, удары мяча, правила игры в мини-футбол. Обобщающий урок по модулю подвижные игры. Контрольный урок по модулю подвижные игры	27	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах до 2,5 км. Обобщающий урок. Контрольный урок.	24	
	Итого:		102	

5 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Стартовая проверочная работа. Бег на короткую и длинную дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Приём и передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу. Подача мяча. Учебная игра. Обобщающий урок. Контрольный урок.	27	
3	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. Опорный прыжок. Лазанье по канату. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Обобщающий урок. Контрольный урок	24	
	Итого:		102	

6 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знание о физической культуре. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Знание о физической культуре. Стойка игрока. Перемещение в стойке	27	

		игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча сверху, через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Тактика игры в волейбол. Обобщающий урок. Контрольный урок.		
3	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: в парах; с г/палками. Акробатические упражнения. Упражнения на освоение висов и упоров. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие силовых способностей. Опорные прыжки. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Обобщающий урок. Контрольный урок	24	
	Итого:		102	

7 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знание о физической культуре. Ускорения с высокого старта. Низкий старт. Представление о ЗОЖ. Беговые упражнения: 30 м, 60 м, 100 м, 400м, 1000 м, 1500м. Кросс. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Знание о физической культуре. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Значение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Обобщающий	27	

		урок. Контрольный урок.		
3	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Способы двигательной деятельности . Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на висовы и упоры. Лазание . Упражнения в равновесии (на бревне). Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки на выбывание» и др. Обобщающий урок. Контрольный урок	24	
	Итого:		102	

8 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знание о физической культуре. Ускорения с высокого старта. Низкий старт. . Беговые упражнения: 30 м, 60 м, 100 м, 400м, 1000 м, 1500м. Кросс. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Знание о физической культуре. Приём мяча сверху и снизу. Приём и передача мяча в парах. .Передача мяча над собой, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя и верхняя подача. Учебная игра. Обобщающий урок. Контрольный урок.	27	
3	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. Опорный прыжок.	24	

		Лазанье по канату. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.		
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Биатлон», «Гонки на выбывание» и др. Обобщающий урок. Контрольный урок	24	
	Итого:		102	

9 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Лёгкая атлетика	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Знание о физической культуре. Беговые упражнения: спринтерский бег; длительный бег; эстафетный бег; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: многоскоки, скачки; прыжки в длину с 11 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: с места на дальность; с разбега; метание в цель; бросок набивного мяча. Обобщающий урок по теме легкая атлетика. Контрольный урок по модулю легкая атлетика.	27	
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Знание о физической культуре. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: у сетки и через сетку стоя спиной. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Обобщающий урок. Контрольный урок.	27	
3	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. Опорный прыжок. Обобщающий урок по модулю гимнастика. Контрольный урок по модулю гимнастика.	24	
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	24	

		Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Обобщающий урок. Контрольный урок		
	Итого:		102	

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Знает правила техники безопасности	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Формирование представления о многообразии видов лёгкой атлетики, о влиянии занятий бегом на здоровье человека. Получение знаний о технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
2	Ходьба и бег в строю	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, бегают с максимальной скоростью 30м, строятся в колонну и шеренгу по одному. Выявляют характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения упражнений. Играют в игру « Найди свое место»	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет.	Развитие скорости бега на короткие дистанции
3	Строевые упражнения	Строятся в одну шеренгу. Выполняют команды «становись», «равняйся», «смирно». Изучают историю Олимпийского движения. Играют в игру «Класс смирно»	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Умение работать коллективно

4	Высокий старт с последующим ускорением	Учатся последовательности выполнения ОРУ, формируют понятие «короткая дистанция»	Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий
5	Бег 30м	Учатся бегать дистанцию 30м с высокой скоростью, соблюдая ТБ. Формируют представление о ЗОЖ Подвижная игра «Вызов номера».	Приобретают умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	Развитие скорости бега на короткие дистанции.
6	Челночный бег 3*10 метров	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100 м). Бегают на скорость 3*10м	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Умение выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
7	Прыжки в длину	Разучивают технику прыжковых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Учатся технически правильно выполнять прыжки, приземляясь в прыжковую яму на обе ноги. Выполняют прыжок в длину с места на <i>результат</i> .	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	Совершенствуют двигательный навык прыжков
8	Метание малого мяча: - а на дальность - в вертикальную	Разучивают технику метания мяча из положения, стоя грудью по направлению метания,	Бросок мяча на дальность из-за головы руками. Освоение правил выполнения.	Развитие меткости. Совершенствование навыков метательных движений.

	цель с 4-5 метров	взаимодействуя с одноклассниками. Метают мяч на дальность над натянутой волейбольной сеткой. Совершенствуют двигательный навык метательных движений в подвижной игре « Метко в цель»		
9	Шестиминутный бег	Подбирают индивидуально темп шестиминутного бега. Совершенствуют двигательный навык бега в подвижной игре	Различать разные виды бега, уметь распределять силы во время бега, оценивать свое состояние.	Совершенствуют двигательный навык бега. Развитие выносливости, умения распределять силы.
10	Обобщающий урок по теме легкая атлетика	Описывают и анализируют технику изученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение движений.	Осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий .	Закрепление полученных знаний.

Подвижные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности на уроках подвижных игр	Получают представление о содержании изучаемого материала. Знакомятся с правилами техники безопасности. Нахождение личного смысла изучения	Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Знание основных моральных норм и	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр.

		данного материала и определения индивидуального маршрута учения. Играют в подвижную игру. «Вызов номеров»	ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.	
2	Ловля и передача мяча: -индивидуально -в парах	Разучивают технику ловли и передачи мяча, взаимодействуя с одноклассниками. Выполняют ловлю передачу мяча индивидуально и в парах. Демонстрируют вариативное выполнение подбрасывания, ловли и передачи мяча. Совершенствуют двигательные навыки элементов в игровой деятельности. Играют в подвижную игру «Перестрелка».	Знание о правильном приеме и передаче мяча.	Проявлять качества силы, координации и ловкости.
3	Ведение мяча: - на месте - в шаге	Разучивают технику элементов ведения мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствуют двигательные навыки	Знания о технике ведения мяча в игровой деятельности.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных действий

		элементов ведения мяча в игровой деятельности. Играют в подвижную игру «Мяч водящему»		
4	Ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру.	Разучивают технику ведения мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру. Совершенствуют двигательные навыки разученных элементов с мячом в игровой деятельности. Играют в подвижную игру «Играй, играй, мяч не теряй»	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.	Рассчитывать силу передачи мяча. Умение Работать в команде, взаимодействовать с партнером.
5	Броски в цель	Разучивают технику бросков мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) . Совершенствуют двигательные навыки разученных элементов с мячом в игровой деятельности. Играют в подвижную игру «Мяч в корзину»	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	Рассчитывать силу броска, визуально обрисовывать траекторию полета мяча. Развитие меткости при броске.
6	Обобщающий урок по модулю подвижные игры	Описывают и анализируют технику изученных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение движений. Играют в подвижную игру. «Вызов номеров», «Перестрелка».	Закрепление полученных знаний.	Развивать качества силы, координации и ловкости. Умение работать в команде. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений.</p> <p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и само страховки на занятиях гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и не принуждённо</p>
2	Строевые упражнения			
3	Общеразвивающие упражнения			
4	Акробатические упражнения: - группировка - перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях			
5	Висы и упоры			
6	Лазанье			
7	Равновесие			
8	Опорный прыжок: перелезанием через гимнастического коня			
9	Промежуточная проверочная работа (мониторинг физического			

	развития)		Комуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	
10	Стартовая проектная задача			
11	Обобщающий урок по модулю гимнастика			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. .</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Комуникативные: Использовать речь для</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение.</p> <p>Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях .</p> <p>Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области.</p> <p>Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
2	Переноска и надевание лыж			
3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками			
4	Повороты переступанием.			
5	Подъемы, спуски под уклон.			
6	Передвижение на лыжах до 1 км.			

			регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.	
--	--	--	--	--

2 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять лёгкоатлетические упражнения.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лёгкой атлетики, о влиянии занятий бегом на здоровье человека. Получение знаний о технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями. Установка на здоровый образ жизни. Первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.</p>
2	Ходьба и бег в строю			
3	Строевые упражнения			
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м			
5	Челночный бег 3*10 метров			
6	Прыжки в длину			
7	Метание малого мяча: - а на дальность - в вертикальную цель с 4-5 метров			
8	Стартовая проверочная работа. (мониторинг физического развития).			
9	Шестиминутный бег			
10	Обобщающий урок по теме легкая атлетика			
11	Контрольный урок по модулю легкая атлетика			

Подвижные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный. Техника безопасности на уроках подвижных игр (в зале)	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр.</p> <p>Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать подвижные игры во время отдыха.</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для утренней зарядки. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения.</p> <p>Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</p>	<p>Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.</p>
2	Ловля и передача мяча: -индивидуально -в парах			
3	Ведение мяча: - на месте - в шаге			
4	Ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру.			
5	Броски в цель			
6	Обобщающий урок по модулю подвижные игры			
7	Контрольный урок по модулю подвижные игры			

			контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.	
--	--	--	---	--

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приём, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для	Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.
	роевые упражнения			
3	Общеразвивающие упражнения			
4	Акробатические упражнения: - кувырок вперед - стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев - кувырок в сторону			
5	Висы и упоры			
6	Лазанье			
7	Равновесие			
8	Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня			
9	Промежуточная проверочная работа (мониторинг физического развития)			
10	Стартовая проектная задача			
11	Обобщающий урок по модулю			

	гимнастика	физической культуре.	определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	Формирование желания двигаться красиво, легко и не принужденно.
12	Контрольный урок по модулю гимнастика			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. . Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития	Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.
2	Скользкий шаг с палками			
3	Подъемы и спуски с небольших склонов			
4	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
5	Обобщающий урок			
6	Контрольный урок			

			<p>физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Комуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>		
--	--	--	---	--	--

3 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности по легкой атлетике	<p>Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять технически правильно лёгкоатлетические упражнения. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме, используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассниками, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического</p>	<p>Получают представление о содержании изучаемого материала. Знакомятся с правилами техники безопасности. Обретают личный смысл изучения данного материала и определяют индивидуальный маршрут учения. Осваивают технику спортивной ходьбы, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильную технику спортивной ходьбы. Совершенствуют двигательный навык ходьбы в подвижных играх. Ознакамливаются с понятиями темп и длительность бега, правилами соревнований. Разучивают технику беговых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Совершенствуют двигательный навык бега в подвижной игре. Разучивают технику</p>
2	Спортивная ходьба			
3	Беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с максимальной скоростью; - старт и стартовый разгон; - кроссовый бег			
4	Прыжковые упражнения: - прыжки с места - приземление после прыгивания - отталкивание в прыжках с разбега - прыжки с короткого разбега			
5	Метание малого мяча			
6	Обобщающий			
7	Контрольный			

		упражнений	<p>развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>прыжковых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение прыжков. Совершенствуют двигательный навык прыжков в подвижной игре</p> <p>Разучивают технику метания, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильное выполнение метания мяча. Совершенствуют двигательный навык метательных движений в подвижной игре. Выполняют контрольные физические упражнения по изученному материалу. Осуществляют коррекцию движений.</p>
--	--	------------	---	---

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр;	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для развития физических качеств. Анализировать технику игры, строя логичные	Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.
2	Волейбол: - подбрасывание и передача мяча - приём и подача - правила игры в мини-	выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	технику игры, строя логичные	

	волейбол			
3	Футбол: -ведение, остановки, удары мяча -правила игры в мини-футбол	Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности.	рассуждения. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.
4	Обобщающий	Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать подвижные игры во время отдыха.	Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игр	
5	Контрольный			

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре .	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и само страховке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p> <p>Формирование желания двигаться красиво, легко и непринуждённо.</p>
2	Строевые упражнения			
3	Общеразвивающие упражнения			
4	Акробатические упражнения			
5	Висы и упоры			
6	Лазанье			
7	Равновесие			
8	Опорный прыжок			
9	Танцевальные упражнения			
10	Обобщающий			
11	Контрольный			

			<p>самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</p> <p>контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре.</p>	
--	--	--	--	--

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для	Формирование представления о многообразии видов лыжного
2	Попеременный двухшажный			

	ход без палок и с палками			
3	Подъем «лесенкой»	<p>предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.</p>	<p>выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. . Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
4	Спуски в высокой и низкой стойках			
5	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью			
6	Обобщающий урок			
7	Контрольный урок			

4 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	<p>Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять технически правильно лёгкоатлетические упражнения. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме, используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассниками, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</p>	<p>Получают представление о содержании изучаемого материала. Знакомятся с правилами техники безопасности. Обретают личный смысл изучения данного материала и определяют индивидуальный маршрут учения. Осваивают технику спортивной ходьбы, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильную технику спортивной ходьбы. Совершенствуют двигательный навык ходьбы в подвижных играх. Ознакамливаются с понятиями темп и длительность бега, правилами соревнований. Разучивают технику беговых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Совершенствуют двигательный навык бега в подвижной игре. Разучивают технику прыжковых упражнений, взаимодействуя с</p>
2	Спортивная ходьба: -техника спортивной ходьбы			
3	Беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с максимальной скоростью; - старт и стартовый разгон - кроссовый бег Зачёты:2			
4	Прыжковые упражнения: -прыжки с места - приземление после спрыгивания - отталкивание в прыжках с разбега - прыжки с короткого разбега Зачёт:1			
5	Метание малого мяча: - с места, стоя боком - в цель с бм - бросок набивного мяча Зачёт:1			
6	Обобщающий			
7	Контрольный			

		выполнении беговых упражнений	<p>осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение прыжков. Совершенствуют двигательный навык прыжков в подвижной игре</p> <p>Разучивают технику метания, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильное выполнение метания мяча. Совершенствуют двигательный навык метательных движений в подвижной игре</p> <p>Выполняют контрольные физические упражнения по изученному материалу. Осуществляют коррекцию движений.</p>
--	--	-------------------------------	---	--

Спортивные игры

№ п/1 п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Характеризовать основные физические	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для развития физических качеств. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения. Характеризовать роль и значение	Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.
2	Волейбол: - подбрасывание и передача мяча - приём и подача - правила игры в мини-волейбол			
3	Учебная игра			
4	Обобщающий			
5	Контрольный			

		<p>качества.</p> <p>Измерять показатели физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать подвижные игры во время отдыха.</p>	<p>ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других</p>	
--	--	---	--	--

			участников игры.	
--	--	--	------------------	--

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре.	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя	Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и само страховке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и непринуждённо.
2	Строевые упражнения: -повороты кругом на месте -расчёт по порядку -перестроения			
3	Общеразвивающие упражнения: -на осанку -с г/палками			
4	Акробатические упражнения: - кувырок назад и вперёд -акробатическая комбинация			
5	Висы и упоры: -вис завесом -вис прогнувшись -подтягивание в висе -поднимание ног в висе			
6	Лазанье: - по канату 3 приёма - перелезание через препятствия			
7	Равновесие: - ходьба по г/бревну выпадами, на носках -повороты прыжком -опускание в упор, стоя на колене			

8	Опорный прыжок: - вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук		<p>тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	
9	Танцевальные упражнения: -сочетание шагов галопа и польки в парах			
10	Обобщающий			
11	Контрольный			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. .</p> <p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. .</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый</p>
2	Попеременный двухшажный ход			
3	Спуски с пологих склонов			
4	Торможение «плугом» и упором.			
5	Повороты переступанием в движении			
6	Подъем «лесенкой» и «елочкой».			
7	Передвижение на лыжах до 2,5			

	км			
8	Обобщающий урок	<p>помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.</p>	<p>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
9	Контрольный урок			

5 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности;	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Определять понятия по физической культуре. Уметь пользоваться схемами и моделями.	Формирование представления о многообразии видов лёгкой атлетики, о влиянии занятий бегом на здоровье человека. Получение знаний о технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями. Установка на здоровый образ жизни. Первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой. Нетерпимость к любым видам насилия. Позитивная моральная самооценка.
2	Спортивная ходьба. Стартовая проверочная работа.	выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять лёгкоатлетические упражнения. Иметь представление о гармоничном физическом развитии. Уметь преодолевать физическую усталость. Включать лёгкоатлетические упражнения в самостоятельные занятия.	Регулятивные: уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассниками, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.	
3	Бег на короткую и длинную дистанцию.		Коммуникативные: использовать речь для	
4	Прыжок в длину с разбега. (Зачет)			
5	Метание малого мяча. (Зачет)			
6	Обобщающий			
7	Контрольный			

			<p>регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p> <p>Осуществлять коррекцию и оценку своих действий.</p>	
--	--	--	---	--

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр. Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать спортивные игры во время отдыха. Осуществлять судейство игры.</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для развития физических качеств. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Реализовать проектно-исследовательскую деятельность.</p> <p>Регулятивные: уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых</p>	<p>Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.</p>
2	Приём и передача мяча сверху.			
3	Приём и передача мяча снизу. (Зачет)			
4	Подача мяча.			
5	Учебная игра			
6	Контрольный урок. Стартовая проектная задача			
7	Обобщающий			

			<p>упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Различать способ и результат собственных и коллективных действий, вносить коррективы.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.</p>	
--	--	--	--	--

Гимнастика

№ п/ п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики	Соблюдать технику безопасности во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Использовать знаково-символические средства, модели, схемы для составления и записи общеразвивающих	Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и само страховке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости
2	Знания о физической культуре. Строевые упражнения			
3	Акробатические упражнения. (Зачет)			
4	Ритмическая гимнастика			
5	Упражнения на гимнастической			

	перекладине	строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре. Вести дневник самонаблюдения, демонстрировать правильную осанку.	упражнений. Регулятивные: Уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и не принуждённо. Способность к самооценке на основе критериев успешности физической деятельности
6	Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях.			
7	Опорный прыжок. Лазанье по канату			
8	Обобщающий			
9	Контрольный урок. Промежуточная проверочная работа			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. . Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные	Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и
2	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы			
3	Подъем «полуелочкой»			
4	Торможение «плугом»			
5	Повороты			

	переступанием	травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.	задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.	гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.	
6	Прохождение дистанции 3 км				
7	Обобщающий урок				
8	Контрольный урок				

6 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/ п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Определять понятия по физической культуре. Уметь пользоваться схемами и моделями.	Формирование представления о многообразии видов легкой атлетики, о влиянии занятий бегом на здоровье человека. Получение знаний о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями. Установка на здоровый образ жизни. Первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой. Нетерпимость к любым видам насилия. Позитивная моральная самооценка.
2	Знание о физической культуре	характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития	упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Определять понятия по физической культуре. Уметь пользоваться схемами и моделями.	
3	Беговые упражнения	и физической подготовленности;	Регулятивные: уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассниками, проводить анализ действий.	
4	Прыжковые упражнения	выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.	
5	Метание мяча.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Иметь представление о гармоничном физическом развитии. Уметь преодолевать физическую усталость. Включать легкоатлетические упражнения в самостоятельные занятия.	Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя	
6	Обобщающий			
7	Контрольный			

			<p>собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. Осуществлять коррекцию и оценку своих действий.</p>	
--	--	--	--	--

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр. Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать спортивные игры во время отдыха. Осуществлять судейство игры.</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для развития физических качеств. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Реализовать проектно-исследовательскую деятельность. Регулятивные: уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития</p>	<p>Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.</p>
2	Знание о физической культуре			
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.			
4	Передача мяча с верху двумя руками – на месте – вперед			
5	Прием мяча сверху, через сетку			
6	Прием мяча снизу			

7	Нижняя прямая подача.		<p>физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий, вносить коррективы.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.</p>	
8	Учебная игра по упрощенным правилам			
9	Тактика игры в волейбол			
10	Контрольный урок. Стартовая проектная задача			
11	Обобщающий			

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики	<p>Соблюдать технику безопасности во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и само страховке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за</p>
2	Организующие команды и приёмы: - строевой шаг; - размыкание и смыкание			
3	Общеразвивающие упражнения: - в парах;			

	- с г/палками			
3	Акробатические упражнения: - два кувырка вперёд слитно; -мост из положения стоя; -акробатическая комбинация	доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре.	Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Использовать знаково-символические средства, модели, схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений. Регулятивные: Уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.	свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и не принуждённо. Способность к самооценке на основе критериев успешности физической деятельности
4	Упражнения на освоение висов и упоров: - мальчики: подъём переворотом, сед ноги врозь, соскоки; - девочки: размахивание, висы, наскок прыжком, соскок с поворотом	Вести дневник самонаблюдения, демонстрировать правильную осанку.	Комуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	
5	Упражнения на развитие координационных способностей			
6	Упражнения на развитие силовых способностей			
7	Опорный прыжок.			
8	Обобщающий			
9	Контрольный урок.			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты

1	Техника безопасности.	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. . Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и само страховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>	
2	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы				
3	Подъем «елочкой».				
4	Торможение и поворот упором				
5	Повороты переступанием				
6	Прохождение дистанции 3,5 км				
7	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.				
8	Обобщающий урок				
9	Контрольный урок				

7 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/ п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный Правила безопасности на уроках легкой атлетикой	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества.	<i>Познавательные:</i> Умение структурировать знания. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.
2	Стартовая проверочная работа. (мониторинг физического развития).	Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах, технически правильно выполнять лёгкоатлетические упражнения.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление дисциплинированности, трудолюбия.
3	Ускорения с высокого старта Низкий старт. Представление о ЗОЖ			упорства в достижении поставленных целей. Умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.
4	Беговые упражнения Зачет: Бег 30 метров Бег 60 метров Бег 1000 м) Бег 1500м Кросс			Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями.
5	Прыжок в длину с разбега (зачет)			Установка на здоровый образ жизни. Первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела.
6	Метание мяча с 4-5 шагов разбега (зачет) Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.			Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.
7	Обобщающий урок по			

	модулю легкая атлетика			
8	Контрольный урок по модулю легкая атлетика			

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр. Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать подвижные игры во время отдыха. Овладение техникой передачи и приема мяча снизу и сверху. Демонстрировать игру по правилам пионербола. Знать правила игры	<p><i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для утренней зарядки. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Выявлять характерные ошибки в технике передач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Соблюдение требований техники безопасности. Умение регулировать и оценивать свои действия. Способность проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Совершенствовать имеющиеся знания Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта. Способность активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Формирование готовности принять на себя ответственность Способность к самооценке своих действий, поступков.</p>
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока приставными шагами. Значение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр			
3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед (зачет)			
4	Передача мяча над собой. То же через сетку. (зачет)			
5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			
6	Нижняя прямая подача			

	через сетку (Зачет)			
7	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам Тактика игры в волейбол.		физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий. <i>Коммуникативные:</i> Умение выражать свои мысли.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия в достижении поставленных целей
10	Контрольный урок. Стартовая проектная задача			
11	Обобщающий		Осуществлять взаимный контроль. Использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры. Осуществлять совместную деятельность в парах, группах	

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты

1	Постановочный Техника безопасности на уроках гимнастики	Соблюдать технику безопасности во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре. Вести дневник самонаблюдения, демонстрировать правильную осанку.	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Использовать знаково-символические средства, модели, схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений. Регулятивные: Уметь ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники	Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и самостраховке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и не принуждённо. Способность к самооценке на основе критериев успешности физкультурной деятельности
2	Способы двигательной деятельности Строевые упражнения			
3	Общеразвивающие упражнения			
3	Акробатические упражнения			
4	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (зачет)			
5	Висы и упоры (зачет)			
6	Лазание			
7	Упражнения в равновесии (на бревне) (зачет)			
8	Опорный прыжок прыжок согнув ноги прыжок ноги врозь (зачет)			
9	Ритмическая гимнастика.			
10	Обобщающий урок по гимнастике			
11	Контрольный тематический урок по гимнастике			

			упражнений или правил игры.	
--	--	--	-----------------------------	--

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. .</p> <p>Регулятивные:</p> <p>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
2	Одновременный одношажный ход			
3	Подъем в гору скользящим шагом			
4	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
5	Поворот на месте махом.			
6	Прохождение дистанции 4 км			
7	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки на выбывание» и др.			
8	Обобщающий урок			
9	Контрольный урок			

8 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	<p>Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>характеризовать основные физические качества.</p> <p>Измерять показатели физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Выполнять технически правильно лёгкоатлетические упражнения. Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых</p>	<p>Познавательные:</p> <p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме, используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</p> <p>Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассниками, проводить анализ действий.</p>	<p>Получают представление о содержании изучаемого материала. Знакомятся с правилами техники безопасности. Обретают личный смысл изучения данного материала и определяют индивидуальный маршрут учения</p> <p>Осваивают технику спортивной ходьбы, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильную технику спортивной ходьбы. Совершенствуют двигательный навык ходьбы в подвижных играх.</p> <p>Ознакамливаются с понятиями темп и длительность бега, правилами соревнований</p> <p>Разучивают технику беговых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Совершенствуют двигательный навык бега в подвижной игре</p> <p>Разучивают технику прыжковых упражнений, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют вариативное выполнение</p>
2	Знания о физической культуре. Стартовая проверочная работа.			
3	Бег на короткую и длинную дистанцию. (Зачет)			
4	Прыжок в длину с разбега. (Зачет)			
5	Метание малого мяча. (Зачет)			
6	Контрольный урок.			
7	Обобщающий урок			

		упражнений	<p>Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>прыжков. Совершенствуют двигательный навык прыжков в подвижной игре</p> <p>Разучивают технику метания, взаимодействуя с одноклассниками. Демонстрируют правильное выполнение метания мяча. Совершенствуют двигательный навык метательных движений в подвижной игре</p> <p>Выполняют контрольные физические упражнения по изученному материалу. Осуществляют коррекцию движений.</p>
--	--	------------	---	--

Спортивные игры

№ п/1 п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр; выполнять простейшие приёмы оказания	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для развития физических качеств. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения.	Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни.
2	Знания о			Интерес к различным видам

	физической культуре	доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.	физкультурно-оздоровительной деятельности.
3	Приём мяча сверху. (Зачет)	Характеризовать основные физические качества.	Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.
4	Приём мяча снизу. (Зачет)	Измерять показатели физического развития и физической подготовленности.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий.	
5	Приём и передача мяча в парах. Подача мяча. (Зачет)	Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать подвижные игры во время отдыха.		
6	Контрольный урок по волейболу			
7	Обобщающий по волейболу		Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.	

Гимнастика

№ п/1п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя	Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики,
2	Знания о физической			

	культуре. Промежуточная проверочная работа.	упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре.	названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья. Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	о влияния занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховке и самоохранке на уроках гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответствен- ности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко и непринуждённо.
3	Акробатические упражнения. (Зачет)			
4	Ритмическая гимнастика			
5	Упражнения на гимнастической перекладине. (Зачет)			
6	Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. (Зачет)			
7	Опорный прыжок. Лазанье по канату. (Зачет)			
8	Обобщающий урок			
9	Контрольный урок.			

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности на уроках по лыжной	Соблюдать правила поведения и предупреждения	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения	Формирование представления о

	подготовке.			
2	Одновременный одношажный ход	<p>травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.</p>	<p>учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. . Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
3	Коньковый ход.			
4	Торможение и поворот «плугом»			
5	Прохождение дистанции 4,5 км			
6	Игры: «Биатлон», «Гонки на выбывание» и др			
7	Обобщающий урок			
8	Контрольный урок			

9 КЛАСС

Лёгкая атлетика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять лёгкоатлетические упражнения.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лёгкой атлетики, о влиянии занятий бегом на здоровье человека. Получение знаний о технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями. Установка на здоровый образ жизни. Первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.</p>
2	Знание о физической культуре			
3	Беговые упражнения: - спринтерский бег; - длительный бег; - эстафетный бег; - кроссовый бег Зачёты:2			
4	Прыжковые упражнения: - многоскоки, скачки; - прыжки в длину с 11 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжки в высоту с 9 шагов разбега способом «перешагивание» Зачёт:1			
5	Метание малого мяча: -с места на дальность; - с разбега; - метание в цель; -бросок набивного мяча Зачёт:1			
6	Обобщающий			
7	Контрольный			

Спортивные игры

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	<p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игр.</p> <p>Характеризовать основные физические качества. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Выполнять игровые действия из спортивных игр. Организовывать спортивные игры во время отдыха.</p>	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Осуществлять синтез при составлении комплексов упражнений для утренней зарядки. Анализировать технику игры, строя логичные рассуждения. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Различать способ и результат собственных и коллективных действий.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия и действий партнёра; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; контролировать свои действия в коллективной игре; задавать вопросы для уточнения техники упражнений и</p>	<p>Получение знаний о технике безопасности во время занятий спортивными играми. Установка на здоровый образ жизни. Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спорта.</p>
2	Знание о физической культуре			
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: -у сетки; -через сетку; -стоя спиной.			
4	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.			
5	Прямой нападающий удар при встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.			
6	Обобщающий урок по волейболу			
7	Контрольный урок по волейболу			

			правил игры. Во время игр строить тактические действия, взаимодействия с партнёром; следить за действиями других участников игры.	
--	--	--	---	--

Гимнастика

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Постановочный	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; характеризовать физические качества: гибкость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь выполнять строевые приёмы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения на снарядах. Характеризовать роль домашних заданий по физической культуре.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме используя названия общеразвивающих упражнений. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение ЗОЖ в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов спортивной гимнастики, о влиянии занятий гимнастикой на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях гимнастики. Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с Олимпийскими чемпионами Самарской области. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие. Формирование желания двигаться красиво, легко</p>
	Знание о физической культуре			
3	Акробатические упражнения: - м: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд - д: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Зачёт: 1			
4	Ритмическая гимнастика			
5	Упражнение на перекладине			
6	Упражнение на гимнастическом бревне и брусьях.			
7	Опорные прыжки: - м: прыжок согнув ноги - д: прыжок боком Зачёт: 1			
8	Обобщающий			
9	Контрольный			

			контролировать свои действия в коллективной работе; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	и не принуждённо.
--	--	--	--	-------------------

Лыжная подготовка

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	Техника безопасности.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ; характеризовать физические качества: выносливость и силу, уметь измерять их показатели ; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Уметь передвигаться с помощью лыж.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. . Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. .</p> <p>Регулятивные: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности. Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий. Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Использовать речь для регуляции своего действия; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	<p>Формирование представления о многообразии видов лыжного спорта, о влиянии занятий на осанку и телосложение. Получение знаний о технике безопасности, страховки и самостраховки на занятиях . Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с чемпионами Самарской области по лыжному спорту. Установка на здоровый образ жизни. Принятие ответственности за своё физическое развитие.</p>
2	Попеременный четырехшажный ход			
3	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
4	Преодоление контруклона			
5	Прохождение дистанции 5 км			
6	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			
7	Обобщающий урок			
8	Контрольный урок			