

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №6 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Принято»	«Проверено»	«Утверждено»
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 6	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ № 6
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	 А.С. Коровников «26» августа 2020 г.	 Н.В. Самойлов Приказ № 145-од от «28» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «физическая культура»
для 5 – 9 классов
на 2020 – 2025 учебный год

Учитель: А.О. Петасов, В.С. Александров, Е.С. Наумова

Количество часов в год: 102 часа
В неделю -3 часа

Планирование составлено на основе: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2019.

УМК:

Физическая культура 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с.

Физическая культура 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.

г. Жигулевск

2020 г.

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание курса

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий,

включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

**Тематическое планирование
по физической культуре
Класс: 5**

№	Разделы и темы уроков	Кол.- во часов	Планируемые результаты
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1.	Инструктаж по т/б. Бег с ускорением.	1	<p>УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках; -уметь разминаться, применяя специальные беговые упр.; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробежать 30 м. с максимальной скоростью.</p>
2.	Челночный бег	1	<p>УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания: - выполнять ОРУ по примеру учителя и самостоятельно; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробежать 3x10 м. с максимальной скоростью.</p>

3.	Челночный бег 3x10 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь бегать 3x10м. с максимальной скоростью.
4.	Бег 60 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь бегать 60 метров с максимальной скоростью.
5.	Прыжок в длину. Многоскоки.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения о образцу; -технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках; -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; -выполнять безопасное приземление; -уметь прыгать в длину.
6.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить

			<p>дополнения и изменения в выполнение упражнений;</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания;</p> <p>-осуществлять рефлексю.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь прыгать в длину.</p>
7.	Метание малого мяча с места и с трех шагов на дальность.	2	<p>УУД:</p> <p>-формировать учебную задачу;</p> <p>-определять где применяется действие с мячом;</p> <p>-задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять правильное движение рукой для замаха в метании;</p> <p>-уметь метать мяч на дальность.</p>
8.	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500м.	1	<p>УУД:</p> <p>-формировать учебную задачу;</p> <p>-определять где применяется действие с мячом;</p> <p>-задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь метать мяч на дальность.</p> <p>- распределять силы на всю дистанцию.</p>
	ВОЛЕЙБОЛ	20	
9.	Т/Б «волейбол». Стойка, перемещение игрока.	1	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими</p>

			упражнениями; -знать и применять стойку и передвижения игрока.
10.	Стойка и передвижение игрока	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -знать и уметь применять стойку и передвижения игрока в волейболе.
11.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	4	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -уметь технически правильно делать передачу мяча.
12.	Прямая нижняя подача	3	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -делать прямую нижнюю подачу.
13.	Нижняя прямая подача	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -уметь делать подачу верхнюю, прямую нижнюю.

14.	Нижняя прямая и верхняя подача через сетку. Атакующий удар.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь делать подачи верхнюю, нижнюю. -уметь делать атакующий удар.
15.	Передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь передать мяч игроку в другую зону. - делать атакующий удар.
16.	Атакующий удар.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать атакующий удар.
17.	Учебная игра	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять на практике тактику и технические элементы игры.
	ГИМНАСТИКА	18	

18.	Т/б «Гимнастика».	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать т/б на уроках. - выполнять строевые упражнения.
19.	Акробатические соединения. Наклон вперед.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
20.	Акробатические соединения	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять акробатические упражнения в связке и отдельно.
21.	Лазанье по канату. Скакалка.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в висе; - уметь с максимальной скоростью прыгать на скакалке.
22.	Скакалка 1 мин.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за

			<p>помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на скакалки с максимальной скоростью.
23.	Опорный прыжок. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять опорный прыжок; -уметь лазать по канату.
24.	Лазанье по канату.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять максимальное количество сгибаний, разгибаний рук из упора лежа.
25.	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять опорный прыжок; -уметь лазать по канату.
26.	Подтягивание на перекладине.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять максимальное количество подтягиваний на перекладине.

	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
27.	Т/б «Лыжная подготовка»	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать т/б; -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.
28.	Попеременный 2-шажный ход с палками	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно подбирать одежду в соответствии с погодой; -технически правильно выполнять шаги; -передвигаться заданным шагом по дистанции.
29.	Попеременный 2-шажный ход с палками	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно передвигаться заданным шагом по дистанции.
30.	Подъемы	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.

			<p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»
31.	Подъемы	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»
32.	Спуски в основной стойке. С прохождением ворот из лыжных палок.	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.
33.	Спуски в основной стойке.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.
34.	Одновременный ход	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
35.	Одновременный ход	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать

			<p>учебную задачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
36.	Лыжные гонки. Торможение.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -продвигать по дистанции со средней и максимальной скоростью; -выполнять обгоны на дистанции. - уметь выполнять торможения «плугом», «полу-плугом».
	БАСКЕТБОЛ	22	
37.	Т/б «баскетбол»	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять действия по образцу; -соблюдать правила т/б на урока.
38.	Основная стойка, передвижение игрока.	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и применять основную стойку и передвижения игрока.
39.	Ловля и передача мяча в движении	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. Бросок мяча в корзину.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
41.	Ведение мяча	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь вести мяч различными способами.</p>
42.	Бросок мяча в корзину. ОФП.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p>
43.	Бросок мяча в корзину.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за</p>

			помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами
44.	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь технически правильно разными способами бросать мяч в кольцо.
45.	Броски. Учебная игра.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -точно и технически правильно выполнять броски мяча различными способами. - применять на практике тактику игры, и технические действия.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
46.	т/б «легкая атлетика». Спринтерский бег.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать и соблюдать т б во время занятий по легкой атлетике.
47.	Бег 30 м.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за

			<p>помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь бегать 30 м с максимальной скоростью</p>
48.	Прыжки в длину.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
49.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
50.	Метание малого мяча.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
51.	Метание малого мяча	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
52.	Бег 2000, 3000 м.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p>

			-использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь распределять силы на всю дистанцию.
--	--	--	--

**Тематическое планирование
по физической культуре
Класс: 6**

№	Разделы и темы уроков	Кол.- во часов	Планируемые результаты
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1.	Инструктаж по т/б. Бег с ускорением.	1	УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью. Предметные знания: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках; -уметь разминаться, применяя специальные беговые упр.; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробежать 30 м. с максимальной скоростью.
2.	Челночный бег	1	УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач;

			<p>-ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ОРУ по примеру учителя и самостоятельно; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробегать 3x10 м. с максимальной скоростью.
3.	Челночный бег 3x10 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь бегать 3x10м. с максимальной скоростью.
4.	Бег 60 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь бегать 60 метров с максимальной скоростью.
5.	Прыжок в длину. Многоскоки.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения о образцу;

			<ul style="list-style-type: none"> -технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках; -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; -выполнять безопасное приземление; -уметь прыгать в длину.
6.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексию. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь прыгать в длину.
7.	Метание малого мяча с места и с трех шагов на дальность.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; -уметь метать мяч на дальность.
8.	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь метать мяч на дальность. - распределять силы на всю дистанцию.
	ВОЛЕЙБОЛ	20	

9.	Т/Б «волейбол». Стойка, перемещение игрока.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями; -знать и применять стойку и передвижения игрока.
10.	Стойка и передвижение игрока	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и уметь применять стойку и передвижения игрока в волейболе.
11.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь технически правильно делать передачу мяча.
12.	Прямая нижняя подача	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -делать прямую нижнюю подачу.

13.	Нижняя прямая подача	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь делать подачу верхнюю, прямую нижнюю.
14.	Нижняя прямая и верхняя подача через сетку. Атакующий удар.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь делать подачи верхнюю, нижнюю. -уметь делать атакующий удар.
15.	Передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь передать мяч игроку в другую зону. - делать атакующий удар.
16.	Атакующий удар.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать атакующий удар.

17.	Учебная игра	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять на практике тактику и технические элементы игры.
	ГИМНАСТИКА	18	
18.	Т/б «Гимнастика».	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать т/б на уроках. - выполнять строевые упражнения.
19.	Акробатические соединения. Наклон вперед.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
20.	Акробатические соединения	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять акробатические упражнения в связке и отдельно.
21.	Лазанье по канату. Скакалка.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- упражнения в висе;</p> <p>- уметь с максимальной скоростью прыгать на скакалке.</p>
22.	Скакалка 1 мин.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- прыгать на скакалки с максимальной скоростью.</p>
23.	Опорный прыжок. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	4	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p> <p>-уметь лазать по канату.</p>
24.	Лазанье по канату.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять максимальное количество сгибаний, разгибаний рук из упора лежа.</p>
25.	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p>

			-уметь лазать по канату.
26.	Подтягивание на перекладине.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - выполнять максимальное количество подтягиваний на перекладине.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
27.	Т/б «Лыжная подготовка»	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать т/б; -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.
28.	Попеременный 2-шажный ход с палками	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -самостоятельно подбирать одежду в соответствии с погодой; -технически правильно выполнять шаги; -передвигаться заданным шагом по дистанции.
29.	Попеременный 2-шажный ход с палками	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за

			<p>помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
30.	Подъемы	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
31.	Подъемы	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
32.	Спуски в основной стойке. С прохождением ворот из лыжных палок.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>
33.	Спуски в основной стойке.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>

34.	Одновременный ход	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
35.	Одновременный ход	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
36.	Лыжные гонки. Торможение.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -продвигать по дистанции со средней и максимальной скоростью; -выполнять обгоны на дистанции. - уметь выполнять торможения «плугом», «полу-плугом».
	БАСКЕТБОЛ	22	
37.	Т/б «баскетбол»	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять действия по образцу; -соблюдать правила т/б на урока.
38.	Основная стойка, передвижение игрока.	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу;

			<p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и применять основную стойку и передвижения игрока.</p>
39.	Ловля и передача мяча в движении	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. Бросок мяча в корзину.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
41.	Ведение мяча	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь вести мяч различными способами.</p>
42.	Бросок мяча в корзину. ОФП.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы</p>

			<p>решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p>
43.	Бросок мяча в корзину.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами</p>
44.	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	4	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь технически правильно разными способами бросать мяч в кольцо.</p>
45.	Броски. Учебная игра.	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -точно и технически правильно выполнять броски мяча различными способами. - применять на практике тактику игры, и технические действия.</p>
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
46.	т/б «легкая атлетика». Спринтерский бег.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;</p>

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и соблюдать т б во время занятий по легкой атлетике.</p>
47.	Бег 30 м.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь бегать 30 м с максимальной скоростью</p>
48.	Прыжки в длину.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
49.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
50.	Метание малого мяча.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
51.	Метание малого	1	УУД:

	мяча		-формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно и точно метать малый мяч.
52.	Бег 2000, 3000 м.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь распределять силы на всю дистанцию.

**Тематическое планирование
по физической культуре
Класс: 7**

№	Разделы и темы уроков	Кол.- во часов	Планируемые результаты
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1.	Инструктаж по т/б. Бег с ускорением.	1	УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью. Предметные знания:

			<ul style="list-style-type: none"> - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках; -уметь разминаться, применяя специальные беговые упр.; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробежать 30 м. с максимальной скоростью.
2.	Челночный бег	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ОРУ по примеру учителя и самостоятельно; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробежать 3x10 м. с максимальной скоростью.
3.	Челночный бег 3x10 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь бегать 3x10м. с максимальной скоростью.
4.	Бег 60 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и удерживать учебную задачу;

			<ul style="list-style-type: none"> -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь бегать 60 метров с максимальной скоростью.
5.	Прыжок в длину. Многоскоки.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения о образцу; -технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках; -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; -выполнять безопасное приземление; -уметь прыгать в длину.
6.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь прыгать в длину.
7.	Метание малого мяча с места и с трех шагов на дальность.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять правильное движение

			рукой для замаха в метании; -уметь метать мяч на дальность.
8.	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500м.	1	УУД: -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -уметь метать мяч на дальность. - распределять силы на всю дистанцию.
	ВОЛЕЙБОЛ	20	
9.	Т/Б «волейбол». Стойка, перемещение игрока.	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями; -знать и применять стойку и передвижения игрока.
10.	Стойка и передвижение игрока	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -знать и уметь применять стойку и передвижения игрока в волейболе.
11.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	4	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией;

			<p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически правильно делать передачу мяча.</p>
12.	Прямая нижняя подача	3	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-делать прямую нижнюю подачу.</p>
13.	Нижняя прямая подача	1	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь делать подачу верхнюю, прямую нижнюю.</p>
14.	Нижняя прямая и верхняя подача через сетку. Атакующий удар.	4	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь делать подачи верхнюю, нижнюю.</p> <p>-уметь делать атакующий удар.</p>
15.	Передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар.	2	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>

			<p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь передать мяч игроку в другую зону. - делать атакующий удар.
16.	Атакующий удар.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать атакующий удар.
17.	Учебная игра	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять на практике тактику и технические элементы игры.
	ГИМНАСТИКА	18	
18.	Т/б «Гимнастика».	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать т/б на уроках. - выполнять строевые упражнения.
19.	Акробатические соединения. Наклон вперед.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические

			элементы отдельно и в комбинации.
20.	Акробатические соединения	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь выполнять акробатические упражнения в связке и отдельно.
21.	Лазанье по канату. Скакалка.	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - упражнения в висе; - уметь с максимальной скоростью прыгать на скакалке.
22.	Скакалка 1 мин.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - прыгать на скакалки с максимальной скоростью.
23.	Опорный прыжок. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -выполнять опорный прыжок; -уметь лазать по канату.
24.	Лазанье по канату.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять максимальное количество сгибаний, разгибаний рук из упора лежа.</p>
25.	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p> <p>-уметь лазать по канату.</p>
26.	Подтягивание на перекладине.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- выполнять максимальное количество подтягиваний на перекладине.</p>
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
27.	Т/б «Лыжная подготовка»	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать т/б;</p> <p>-выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.</p>
28.	Попеременный 2-шажный ход с палками	4	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы</p>

			<p>решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -самостоятельно подбирать одежду в соответствии с погодой; -технически правильно выполнять шаги; -передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
29.	Попеременный 2-шажный ход с палками	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
30.	Подъемы	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
31.	Подъемы	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
32.	Спуски в основной стойке. С прохождением ворот из лыжных палок.	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за</p>

			<p>помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>
33.	Спуски в основной стойке.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>
34.	Одновременный ход	4	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.</p>
35.	Одновременный ход	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.</p>
36.	Лыжные гонки. Торможение.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-продвигать по дистанции со средней и максимальной скоростью;</p> <p>-выполнять обгоны на дистанции.</p>

			- уметь выполнять торможения «плугом», «полу-плугом».
	БАСКЕТБОЛ	22	
37.	Т/б «баскетбол»	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -выполнять действия по образцу; -соблюдать правила т/б на уроке.
38.	Основная стойка, передвижение игрока.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать и применять основную стойку и передвижения игрока.
39.	Ловля и передача мяча в движении	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами; - уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. Бросок мяча в корзину.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами; - уметь выполнять ведение мяча с

			различным отскокам и разными способами.
41.	Ведение мяча	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь вести мяч различными способами.
42.	Бросок мяча в корзину. ОФП.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами;
43.	Бросок мяча в корзину.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами
44.	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь технически правильно разными способами бросать мяч в кольцо.
45.	Броски. Учебная игра.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы

			<p>решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -точно и технически правильно выполнять броски мяча различными способами. - применять на практике тактику игры, и технические действия.</p>
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
46.	т/б «легкая атлетика». Спринтерский бег.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать и соблюдать т б во время занятий по легкой атлетике.</p>
47.	Бег 30 м.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь бегать 30 м с максимальной скоростью</p>
48.	Прыжки в длину.	2	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно прыгать в длину.</p>
49.	Прыжок в длину	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;</p>

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
50.	Метание малого мяча.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
51.	Метание малого мяча	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
52.	Бег 2000, 3000 м.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь распределять силы на всю дистанцию.</p>

**Тематическое планирование
по физической культуре
Класс: 8**

№	Разделы и темы уроков	Кол.- во часов	Планируемые результаты
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1.	Инструктаж по т/б. Бег с ускорением.	1	<p>УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках; -уметь разминаться, применяя специальные беговые упр.; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью.</p>
2.	Челночный бег	1	<p>УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания: - выполнять ОРУ по примеру учителя и самостоятельно; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробегать 3x10 м. с</p>

			максимальной скоростью.
3.	Челночный бег 3x10 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь бегать 3x10м. с максимальной скоростью.
4.	Бег 60 м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь бегать 60 метров с максимальной скоростью.
5.	Прыжок в длину. Многоскоки.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения о образцу; -технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках; -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; -выполнять безопасное приземление; -уметь прыгать в длину.
6.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат;

			<p>-корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений;</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания;</p> <p>-осуществлять рефлексиию.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь прыгать в длину.</p>
7.	Метание малого мяча с места и с трех шагов на дальность.	2	<p>УУД:</p> <p>-формировать учебную задачу;</p> <p>-определять где применяется действие с мячом;</p> <p>-задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять правильное движение рукой для замаха в метании;</p> <p>-уметь метать мяч на дальность.</p>
8.	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500м.	1	<p>УУД:</p> <p>-формировать учебную задачу;</p> <p>-определять где применяется действие с мячом;</p> <p>-задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь метать мяч на дальность.</p> <p>- распределять силы на всю дистанцию.</p>
	ВОЛЕЙБОЛ	20	
9.	Т/Б «волейбол». Стойка, перемещение игрока.	1	<p>УУД:</p> <p>-использовать общие решения поставленных задач;</p> <p>- задавать вопросы, управление коммуникацией;</p> <p>-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-кратко характеризовать физическую</p>

			культуру как занятия физическими упражнениями; -знать и применять стойку и передвижения игрока.
10.	Стойка и передвижение игрока	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -знать и уметь применять стойку и передвижения игрока в волейболе.
11.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	4	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -уметь технически правильно делать передачу мяча.
12.	Прямая нижняя подача	3	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -делать прямую нижнюю подачу.
13.	Нижняя прямая подача	1	УУД: -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Предметные знания: -уметь делать подачу верхнюю, прямую нижнюю.

14.	Нижняя прямая и верхняя подача через сетку. Атакующий удар.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь делать подачи верхнюю, нижнюю. -уметь делать атакующий удар.
15.	Передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь передать мяч игроку в другую зону. - делать атакующий удар.
16.	Атакующий удар.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать атакующий удар.
17.	Учебная игра	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять на практике тактику и технические элементы игры.

	ГИМНАСТИКА	18	
18.	Т/б «Гимнастика».	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать т/б на уроках. - выполнять строевые упражнения.
19.	Акробатические соединения. Наклон вперед.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
20.	Акробатические соединения	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять акробатические упражнения в связке и отдельно.
21.	Лазанье по канату. Скакалка.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в вися; - уметь с максимальной скоростью прыгать на скакалке.
22.	Скакалка 1 мин.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- прыгать на скакалки с максимальной скоростью.</p>
23.	Опорный прыжок. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	4	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p> <p>-уметь лазать по канату.</p>
24.	Лазанье по канату.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять максимальное количество сгибаний, разгибаний рук из упора лежа.</p>
25.	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p> <p>-уметь лазать по канату.</p>
26.	Подтягивание на перекладине.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- выполнять максимальное количество подтягиваний на</p>

			перекладине.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
27.	Т/б «Лыжная подготовка»	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания: -знать т/б; -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.</p>
28.	Попеременный 2-шажный ход с палками	4	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания: -самостоятельно подбирать одежду в соответствии с погодой; -технически правильно выполнять шаги; -передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
29.	Попеременный 2-шажный ход с палками	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания: -технически правильно передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
30.	Подъемы	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за</p>

			помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»
31.	Подъемы	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»
32.	Спуски в основной стойке. С прохождением ворот из лыжных палок.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь Предметные знания: -знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.
33.	Спуски в основной стойке.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь Предметные знания: -знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.
34.	Одновременный ход	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь Предметные знания: - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
35.	Одновременный	1	УУД:

	ход		<ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
36.	Лыжные гонки. Торможение.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -продвигать по дистанции со средней и максимальной скоростью; -выполнять обгоны на дистанции. - уметь выполнять торможения «плугом», «полу-плугом».
	БАСКЕТБОЛ	22	
37.	Т/б «баскетбол»	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять действия по образцу; -соблюдать правила т/б на уроках.
38.	Основная стойка, передвижение игрока.	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и применять основную стойку и передвижения игрока.
39.	Ловля и передача мяча в движении	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы

			<p>решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами; - уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. Бросок мяча в корзину.	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами; - уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
41.	Ведение мяча	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь вести мяч различными способами.</p>
42.	Бросок мяча в корзину. ОФП.	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p>
43.	Бросок мяча в корзину.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;</p>

			-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами
44.	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь технически правильно разными способами бросать мяч в кольцо.
45.	Броски. Учебная игра.	3	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -точно и технически правильно выполнять броски мяча различными способами. - применять на практике тактику игры, и технические действия.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
46.	т/б «легкая атлетика». Спринтерский бег.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать и соблюдать т б во время занятий по легкой атлетике.
47.	Бег 30 м.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь бегать 30 м с максимальной скоростью
48.	Прыжки в длину.	2	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно прыгать в длину.
49.	Прыжок в длину	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно прыгать в длину.
50.	Метание малого мяча.	2	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно и точно метать малый мяч.
51.	Метание малого мяча	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь технически верно и точно метать малый мяч.
52.	Бег 2000, 3000 м.	3	УУД: -формулировать и удерживать

			учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -уметь распределять силы на всю дистанцию.
--	--	--	---

**Тематическое планирование
по физической культуре
Класс: 9**

№	Разделы и темы уроков	Кол - во часов	Планируемые результаты
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
1.	Инструктаж по т/б. Бег с ускорением.	1	УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации; -использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью. Предметные знания: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках; -уметь разминаться, применяя специальные беговые упр.; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью.
2.	Челночный бег	1	УУД: -формировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условий ее реализации;

			<p>-использовать общие приемы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- выполнять ОРУ по примеру учителя и самостоятельно; - технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь пробегать 3x10 м. с максимальной скоростью.</p>
3.	Челночный бег 3x10 м.	1	<p>УУД:</p> <p>-формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно держать корпус, руки при беге в сочетании с дыханием; -уметь бегать 3x10м. с максимальной скоростью.</p>
4.	Бег 60 м.	1	<p>УУД:</p> <p>- формировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и удерживать процесс и результат деятельности; -формировать собственное мнение.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь бегать 60 метров с максимальной скоростью.</p>
5.	Прыжок в длину. Многоскоки.	2	<p>УУД:</p> <p>-сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексию.</p>

			<p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения о образцу; -технически правильно выполнять движения рук и ног в прыжках; -отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; -выполнять безопасное приземление; -уметь прыгать в длину.
6.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сравнивать способ действия и его результат; -корректировать, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания; -осуществлять рефлексю. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь прыгать в длину.
7.	Метание малого мяча с места и с трех шагов на дальность.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; -уметь метать мяч на дальность.
8.	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500м.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать учебную задачу; -определять где применяется действие с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь метать мяч на дальность. - распределять силы на всю дистанцию.

	ВОЛЕЙБОЛ	20	
9.	Т/Б «волейбол». Стойка, перемещение игрока.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями; -знать и применять стойку и передвижения игрока.
10.	Стойка и передвижение игрока	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и уметь применять стойку и передвижения игрока в волейболе.
11.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь технически правильно делать передачу мяча.
12.	Прямая нижняя подача	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -делать прямую нижнюю подачу.

13.	Нижняя прямая подача	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь делать подачу верхнюю, прямую нижнюю.
14.	Нижняя прямая и верхняя подача через сетку. Атакующий удар.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь делать подачи верхнюю, нижнюю. -уметь делать атакующий удар.
15.	Передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь передать мяч игроку в другую зону. - делать атакующий удар.
16.	Атакующий удар.	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать атакующий удар.

17.	Учебная игра	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать общие решения поставленных задач; - задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять на практике тактику и технические элементы игры.
	ГИМНАСТИКА	18	
18.	Т/б «Гимнастика».	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и соблюдать т/б на уроках. - выполнять строевые упражнения.
19.	Акробатические соединения. Наклон вперед.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
20.	Акробатические соединения	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь выполнять акробатические упражнения в связке и отдельно.
21.	Лазанье по канату. Скакалка.	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- упражнения в висе;</p> <p>- уметь с максимальной скоростью прыгать на скакалке.</p>
22.	Скакалка 1 мин.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- прыгать на скакалки с максимальной скоростью.</p>
23.	Опорный прыжок. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	4	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p> <p>-уметь лазать по канату.</p>
24.	Лазанье по канату.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять максимальное количество сгибаний, разгибаний рук из упора лежа.</p>
25.	Опорный прыжок. Подтягивание.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-выполнять опорный прыжок;</p>

			-уметь лазать по канату.
26.	Подтягивание на перекладине.	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - выполнять максимальное количество подтягиваний на перекладине.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
27.	Т/б «Лыжная подготовка»	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -знать т/б; -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.
28.	Попеременный 2-шажный ход с палками	4	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -самостоятельно подбирать одежду в соответствии с погодой; -технически правильно выполнять шаги; -передвигаться заданным шагом по дистанции.
29.	Попеременный 2-шажный ход с палками	1	УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за

			<p>помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно передвигаться заданным шагом по дистанции.</p>
30.	Подъемы	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
31.	Подъемы	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>- уметь выполнять подъемы способом «лесенка», «елочка»</p>
32.	Спуски в основной стойке. С прохождением ворот из лыжных палок.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>
33.	Спуски в основной стойке.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и технически правильно выполнять основную стойку при спуске.</p>

34.	Одновременный ход	4	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
35.	Одновременный ход	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь передвигаться по дистанции одновременным ходом.
36.	Лыжные гонки. Торможение.	2	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -продвигать по дистанции со средней и максимальной скоростью; -выполнять обгоны на дистанции. - уметь выполнять торможения «плугом», «полу-плугом».
	БАСКЕТБОЛ	22	
37.	Т/б «баскетбол»	1	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. <p>Предметные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять действия по образцу; -соблюдать правила т/б на урока.
38.	Основная стойка, передвижение игрока.	3	<p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать и удерживать учебную задачу;

			<p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и применять основную стойку и передвижения игрока.</p>
39.	Ловля и передача мяча в движении	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. Бросок мяча в корзину.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p> <p>- уметь выполнять ведение мяча с различным отскоком и разными способами.</p>
41.	Ведение мяча	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь вести мяч различными способами.</p>
42.	Бросок мяча в корзину. ОФП.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы</p>

			<p>решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами;</p>
43.	Бросок мяча в корзину.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -технически правильно выполнять броски мяча различными способами</p>
44.	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи.	4	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: - уметь технически правильно разными способами бросать мяч в кольцо.</p>
45.	Броски. Учебная игра.	3	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач; -ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь. Предметные знания: -точно и технически правильно выполнять броски мяча различными способами. - применять на практике тактику игры, и технические действия.</p>
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
46.	т/б «легкая атлетика». Спринтерский бег.	1	<p>УУД: -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приемы решения задач;</p>

			<p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-знать и соблюдать т б во время занятий по легкой атлетике.</p>
47.	Бег 30 м.	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь бегать 30 м с максимальной скоростью</p>
48.	Прыжки в длину.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
49.	Прыжок в длину	1	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно прыгать в длину.</p>
50.	Метание малого мяча.	2	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
51.	Метание малого	1	УУД:

	мяча		<p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь технически верно и точно метать малый мяч.</p>
52.	Бег 2000, 3000 м.	3	<p>УУД:</p> <p>-формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>-использовать общие приемы решения задач;</p> <p>-ставить вопросы и обращаться за помощью, использовать речь.</p> <p>Предметные знания:</p> <p>-уметь распределять силы на всю дистанцию.</p>