

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА
«ЛИЦЕЙ №149»

г.Омск - 119, Заречный бульвар, 3 тел. 74-57-33, 73-13-93

Утверждаю:

Директор лицея

_____ А.Я. Слободина

« ____ » _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-7 КЛАССЫ

Составитель:

Степанюк Иван Дмитриевич,
учитель физической культуры

ОМСК 2015 Г.

Оглавление

Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебного предмета.....	4
Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане.	5
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.	5
Содержание программы.	10
Календарно – тематическое планирование.....	13
Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения	32
Планируемые результаты освоения учебного предмета.	33
Список используемой литературы	35

Пояснительная записка.

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям физической культурой в целом.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание Программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-028319-9.

Целью программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5-7 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 3 года обучения составляет 315 часов: в 5-7 классах по 105 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжные гонки; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом: третьим часом в 5-7 классах проводится «Регби» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5-7 классах по 105 часов. В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Плавание», не проводятся.

Новизной программы является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря. Актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем, дисциплинированной и способной помочь товарищам.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО лица данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-

компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание программы.

Знания о физической культуре

5, 6 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

7 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и самостраховки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5, 6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Физическое совершенствование

5-7 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Упражнения и

комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, Футбол, Тач-регби. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, координации движений, силы.

Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

«Контрольные и тестовые упражнения» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Учебно-тематический план 5-7 класс.

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе занятий			
2	Легкая атлетика	20	10			10
3	Спортивные игры	18	8		2	8
4	Регби	35	9	7	10	9
4	Лыжная подготовка	16			16	
5	Гимнастика с элементами акробатики	16		14	2	
6	Развитие физических качеств		В процессе занятий			
Итого:		105	27	21	30	27

Календарно – тематическое планирование.

5 – 7 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты		Планируемые метапредметные результаты	Планируемые личностные результаты	Характеристика деятельности учащихся	Система оценки	Дата
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться					
1 четверть									
1	Научить выбирать спортивную одежду и инвентарь при подготовке к занятиям изучая технику высокого старта.	Образовательно- познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о технике выполнения высокого старта и беговых упражнений.	Выполнять стартовый разгон из различных исходных положений.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о легкой атлетике как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовке к занятиям легкой атлетикой.	Объяснять правила техники безопасности на уроках физкультуры. Выполнять высокий старт и беговые упражнения.	Беседа, рассказ.	
2	Развитие скоростных способностей, через изучение техники стартового разгона.	Образовательно - обучающий	Выполнять стартовый разгон.	Анализировать технику спринтерского бега, финального усилия.	Познавательные: уметь объяснить технику выполнения высокого старта и стартового разгона. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение выполнять высокий старт и стартовый разгон.	Из положения высокого старта, с максимальной скоростью выполнять стартовый разгон.	Опрос.	
3	Развитие скоростной выносливости, при изучении бега по дистанции, финального усилия.	Образовательно – обучающий	Выполнять бег по дистанции и финишировать.	Челночному бегу, ускорению с изменением направления, частоты и длины беговых шагов	Познавательные: понимание физической культуры как явление культуры. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростной выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Развивать скоростную выносливость	Вариативное выполнение беговых упражнений.	Соревнования.	
4	Развитие скоростных способностей. Челночный бег.	Образовательно – тренировочный	Выполнять ускорение с изменением направления, частоты и длины беговых шагов, челночный бег.	Эстафетному бегу, ускорению из различных исходных положений.	Познавательные: отбирать беговые упражнения и составлять комплексы для развития скоростных способностей. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития скоростных качеств для самореализации и саморазвития.	Из положения высокого старта выполнять ускорения с изменением направления, частоты и длины беговых шагов.	Тестирование.	
5	Развитие кондиционных способностей, через обучение техники эстафетного бега.	Образовательно – обучающий	Выполнять ускорение из различных положений; эстафетному бегу.	Анализировать технику спринтерского бега; исправлять ошибки; контролировать правильность преодоления спринтерской дистанции	Познавательные: понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: определять общую цель и пути её достижения.	Установка на ЗОЖ; способность к пространственно-временной оценке двигательных актов.	Вариативное выполнение беговых упражнений; передачи эстафеты.	Проведение эстафет.	

6	Спринтерский бег. Бег на результат 60 метров	Образовательно - тренировочный	Выполнять спринтерский бег.	Решать задачи соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Познавательные: уметь объяснить технику спринтерского бега. Регулятивные: владение способами наблюдения за показателями физического развития, использование этих показателей в процессе развития физических качеств. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение с максимальной скоростью пробегать 60 метров с высокого старта.	Из положения высокого старта, с максимальной скоростью преодолевать спринтерскую дистанцию и финишировать.	Тестирование.	
7	Развитие общей выносливости, через обучения бегу на средние дистанции.	Образовательно – обучающий	Выполнять бег на средние дистанции.	Уметь контролировать темп и ритм бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии общей выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять циклическую работу в равномерном темпе.	Выполнение циклической работы в равномерном темпе и с учетом индивидуального развития физических качеств.	Беседа.	
8	Развитие силовой выносливости, через обучение бегу на средние дистанции с преодолением естественных препятствий.	Образовательно – обучающий	Выполнять бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий.	Анализировать технику бега на средние дистанции; исправлять ошибки; контролировать темп и ритм бега.	Познавательные: раскрывать значение развития различных видов выносливости. Регулятивные: планировать последовательность действий при развитии специальной выносливости. Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиции учета интересов.	Умение выполнять и корректировать циклическую работу в изменяющихся внешних условиях.	Демонстрировать бег на средние дистанции, применять беговые упражнения для развития силовой выносливости.	Рассказ.	
9	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м.	Образовательно - тренировочный	Выполнять бег на средние дистанции в равномерном темпе, контролировать темп бега.	Оценивать выполнение технических и тактических действий в длительном беге.	Познавательные: раскрывать значение пульсовых режимов в развитии различных видов выносливости. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Овладеть техникой длительного бега, устанавливать значение развития различных видов выносливости для саморазвития и самореализации.	Применять беговые упражнения для развития специальной выносливости; преодолевать среднюю дистанцию в равномерном темпе.	Тестирование.	
10	Развитие координационных и кондиционных способностей через подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Образовательно - тренировочный	Взаимодействовать со сверстниками при выполнении беговых и прыжковых упражнений с соблюдением правил техники безопасности в подвижных играх.	Самостоятельно организовывать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль в процессе достижения результата. Коммуникативные: владение культурой речи; умение вести дискуссию; находить компромиссы при принятии общих решений.	Устанавливать значение результатов занятий легкой атлетикой для самореализации и саморазвития; определять смысл занятий легкой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Конкурс	

11	Научить соблюдать технику безопасности при изучении правил и истории развития футбола.	Образовательно-познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о футболе как виде спорта.	Проводить соревнования по футболу.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о футболе как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовке к занятиям.	Объяснять правила техники безопасности при игре в футбол.	Беседа, рассказ, реферат.	
12	Развитие координационных способностей при изучении перемещения игроков в футболе.	Образовательно – обучающий	Перемещаться по игровому полю с изменяющимися внешними факторами игровой деятельности.	Оценивать выполнение тактических действий в футболе.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении соревнований по футболу. Регулятивные: планировать и осуществлять контроль своей д-ти в процессе достижения результата. Коммуникативные: знание терминологии спортивной игры футбол.	Демонстрировать технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в футбол.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
13	Развитие силовых способностей при изучении техники удара по мячу в футболе.	Образовательно - обучающий	Выполнять удар по мячу.	Выполнять передачу мяча, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику удара по мячу в футболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество с учителем и сверстниками.	Уметь выполнять удар по мячу различными частями стопы.	Выполнять удар по мячу, выявлять и устранять типичные ошибки.	Тестирование.	
14	Развитие скоростно-силовых способностей при изучении техники остановки мяча в футболе.	Образовательно - обучающий	Выполнять остановку мяча.	Анализировать технику остановки мяча, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику остановки мяча в футболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Уметь выполнять остановку катящегося мяча различными способами.	Останавливать катящийся мяч стопой, выявлять и устранять типичные ошибки.	Тестирование.	
15	Развитие общей выносливости при изучении техники ведения мяча в футболе.	Образовательно - обучающий	Выполнять ведение мяча.	Вести мяч различными способами и разной скоростью движения, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику ведения мяча в футболе. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и последовательность действий при развитии общей выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Уметь выполнять ведение мяча, выходить на свободную позицию.	Выполнять ведение мяча шагом и с переходом на бег, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
16	Развитие скоростных способностей при изучении способов отбора мяча при игре в футбол.	Образовательно - обучающий	Осуществлять отбор мяча у противника.	Правильно оценивать расстояние и скорость перемещения противника с мячом и эффективно осуществлять отбор мяча при игре в футбол.	Познавательные: уметь объяснять способы отбора мяча у противника. Регулятивные: планировать последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Эффективно осуществлять отбор мяча у противника.	Осуществлять неполный и полный отбор мяча, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	

17	Развитие координационных способностей при изучении обманных движений (финты) при игре в футбол.	Образовательно - обучающий	Осуществлять обманные движения (финты) при игре с противником.	Выполнять обманные движения (финты) различными приемами и способами при игре в футбол.	Познавательные: уметь объяснять приемы обманных движений (финты). Регулятивные: планировать последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Эффективно осуществлять обманные движения (финты).	Выполнять обманные движения (финты) при различных положениях соперника (спереди, сбоку, сзади).	Рассказ.	
18	Развитие координационных и кондиционных способностей через игру в футбол.	Образовательно - тренировочный	Взаимодействовать со сверстниками при игре в футбол, соблюдать правила и технику безопасности в футболе.	Самостоятельно организовывать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль в процессе достижения результата. Коммуникативные: владение культурой речи; умение вести дискуссию; находить компромиссы при принятии общих решений.	Устанавливать значение результатов игры в футбол для самореализации и саморазвития; определять смысл игры в футбол для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	Играть в футбол (мини-футбол) по правилам, судить соревнования.	Беседа, двусторонняя игра.	
19	Научить соблюдать технику безопасности на уроке физкультуры, через изучение истории регби.	Образовательно - познавательный	Соблюдать технику безопасности при занятиях регби.	Расширять знания о различных видах регби.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о регби как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовке к занятиям по регби	Объяснять правила техники безопасности на уроках регби.	Беседа, рассказ, реферат.	
20	Развитие координационных способностей, через изучение техники игры руками в регби.	Образовательно - обучающий	Выполнять технические действия при игре руками в регби.	Анализировать технику игры руками в регби, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику игры руками в регби. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь развивать мелкую моторику используя технику игры руками в регби.	Выполнять технические действия при игре руками в регби, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
21	Развитие координационных способностей, через изучение техники кистевого паса в регби.	Образовательно - обучающий	Выполнять кистевой пас в регби.	Анализировать технику кистевого паса в регби, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику кистевого паса в регби. Регулятивные: составлять план при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выполнять кистевой пас в регби.	Выполнять кистевой пас в регби, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	

22	Развитие силовых способностей, через изучение техники бокового паса с замахом.	Образовательно - обучающий	Выполнять боковой пас с замахом	Анализировать технику бокового паса с замахом, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику бокового паса с замахом. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выполнять боковой пас с замахом в игре регби.	Выполнять боковой пас с замахом, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
23	Развитие скоростных способностей, через изучение техники приема мяча в регби.	Образовательно - обучающий	Выполнять прием мяча в регби.	Анализировать технику приема мяча в регби, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику приема мяча в регби. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, находить общий язык.	Выполнять прием мяча и пас в соответствии с правилами игры в регби.	Выполнять прием мяча, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
24	Развитие скоростных способностей, через изучение техники паса с подкруткой.	Образовательно - обучающий	Выполнять пас мяча с подкруткой в регби.	Анализировать технику паса мяча с подкруткой, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику паса мяча с подкруткой. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выполнять пас мяча с подкруткой и на проброс.	Выполнять пас мяча с подкруткой, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
25	Развитие силовых способностей, через изучение техники паса в поддержке.	Образовательно - обучающий	Выполнять пас мяча в поддержке.	Анализировать технику паса мяча в поддержке, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику паса мяча в поддержке. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выполнять пас мяча в поддержке, тактические действия в защите.	Выполнять пас мяча в поддержке, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	
26	Развитие силовых способностей, через изучение техники отбора и сохранения мяча.	Образовательно - обучающий	Выполнять отбор мяча и сохранять мяч для успешной атаки.	Анализировать технику отбора и сохранения мяча, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику отбора и сохранения мяча. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей. Коммуникативные: умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выполнять отбор и сохранения мяча, тактические действия в атаке.	Выполнять отбор и сохранения мяча, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	
27	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в регби.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные: прогнозировать развитие качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования	

2 четверть

28	Научить соблюдать технику безопасности на уроке физкультуры, через изучение истории гимнастики.	Образовательно-познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о технике выполнения строевых упражнений.	Выполнять строевые упражнения.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о гимнастике как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовке к занятиям.	Объяснять правила техники безопасности на уроках физкультуры.	Беседа, рассказ, реферат.	
29	Развитие координационных способностей, через изучение строевых упражнений.	Образовательно – обучающий	Выполнять строевые упражнения.	Использовать строевые упражнения для простых и сложных перестроений на месте и в движении.	Познавательные: понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Регулятивные: владение способами наблюдения за показателями физического развития, использование этих показателей в процессе развития физических качеств. Коммуникативные: определять общую цель и пути её достижения.	Установка на ЗОЖ; способность к пространственно-временной оценке двигательных актов.	Вариативное выполнение строевых упражнений.	Игра	
30	Развитие гибкости, через обучение кувырка вперед.	Образовательно – обучающий	Выполнять кувырок вперед.	Анализировать технику кувырка вперед; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять и составлять гимнастические комплексы из освоенных элементов.	Тестирование.	
31	Развитие гибкости, через обучение кувырка назад.	Образовательно – обучающий	Выполнять кувырок назад.	Анализировать технику кувырка назад; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять и составлять гимнастические комплексы из освоенных элементов.	Тестирование.	
32	Развитие гибкости, через обучение стойки на лопатках.	Образовательно – обучающий	Выполнять стойку на лопатках.	Анализировать технику стойки на лопатках; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять и составлять гимнастические комплексы из освоенных элементов.	Тестирование.	

33	Развитие координационных способностей, через обучение техники простых связок.	Образовательно - тренировочный	Выполнять простые комбинации.	Решать задачи соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Познавательные: уметь объяснить технику выполнения акробатических элементов. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение выполнять акробатические элементы в комплексе.	Составлять и выполнять комплекс акробатических упражнений.	Соревнования.	
34	Развитие скоростных способностей, через изучение упражнений без предметов.	Образовательно – обучающий	Выполнять упражнения без предметов.	Уметь контролировать интенсивность выполняемых упражнений в зависимости от развития скоростных качеств.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять упражнения с учетом развития скоростных качеств.	Выполнение циклической работы в быстром темпе и с учетом индивидуального развития физических качеств.	Тестирование	
35	Развитие силовых способностей, через изучение упражнений с предметами.	Образовательно – обучающий	Выполнять упражнения с предметами.	Уметь контролировать интенсивность выполняемых упражнений в зависимости от развития силовых качеств.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять упражнения с учетом развития силовых качеств.	Выполнение ациклической работы в равномерном темпе и с учетом индивидуального развития физических качеств.	Тестирование	
36	Развитие координационных способностей, через изучение упражнений на равновесие.	Образовательно – обучающий	Выполнять упражнения на равновесие.	Уметь контролировать интенсивность выполняемых упражнений в зависимости от развития координационных способностей.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять упражнения с учетом развития координационных способностей.	Выполнение циклической работы в равномерном темпе и с учетом индивидуального развития координационных способностей.	Тестирование	
37	Развитие силовой выносливости, через изучение висов и упоров.	Образовательно – обучающий	Выполнять разнообразные висы и упоры.	Знать прикладное значение висов и упоров.	Познавательные: раскрывать значение развития различных видов выносливости. Регулятивные: планировать последовательность действий при развитии силовой выносливости. Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиции учета интересов.	Умение выполнять и корректировать силовую работу в изменяющихся внешних условиях.	Демонстрировать висы и упоры.	Рассказ	

38	Развитие силовых способностей, через изучение лазания по канату.	Образовательно - обучающий	Выполнять лазание по канату.	Оценивать выполнение технических действий в лазание, выполнять лазание по шести.	Познавательные: раскрывать прикладное значение лазания. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки для развития силы. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Овладеть техникой лазания для саморазвития и самореализации.	Применять лазание для преодоления препятствий.	Соревнования	
39	Развитие кондиционных способностей средствами круговой тренировки.	Образовательно-тренировочный	Выполнять круговую тренировку.	Решать задачи развития физических качеств с помощью базовых двигательных действий.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о развитии физических качеств. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.	Объяснять правила техники безопасности на уроках физкультуры.	Беседа, рассказ.	
40	Формирование правильной осанки, через изучение комплекса корригирующих упражнений.	Образовательно – обучающий	Выполнять комплекс корригирующих упражнений.	Составлять комплекс упражнений и выбирать упражнения для формирования правильной осанки.	Познавательные: овладение сведениями о роли и значении корригирующих упражнений. Регулятивные: умение самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность. Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Самостоятельно выполнять корригирующие упражнения.	Описывать технику и назначение корригирующих упражнений.	Рассказ, реферат.	
41	Развитие координационных кондиционных способностей при прохождении гимнастической полосы препятствий.	Образовательно-тренировочный	Выполнять одновременно разнообразные двигательные действия.	Совершенствовать физические качества с помощью разнообразных двигательных действий.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о развитии физических качеств. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек.	Объяснять правила проведения соревнований по гимнастике.	Соревнования.	
42	Научить соблюдать технику безопасности на уроке физкультуры, через изучение принципов игры в регби.	Образовательно-познавательный	Соблюдать технику безопасности при занятиях регби.	Расширять знания о принципах игры в регби.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о регби как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Готовить спортивный инвентарь к занятиям по регби, правила действия в экстренных ситуациях.	Объяснять правила техники безопасности на уроках регби.	Беседа, рассказ, реферат.	
43	Развитие координационных способностей, через изучение техники игры руками в регби.	Образовательно - обучающий	Выполнять технические действия при игре руками в регби.	Анализировать технику игры руками в регби, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику игры руками в регби. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь развивать мелкую моторику используя технику игры руками в регби.	Выполнять технические действия при игре руками в регби, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	

44	Развитие гибкости, через изучение техники захватов.	Образовательно – обучающий	Выполнять боковой захват.	Анализировать технику бокового захвата; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять боковой захват.	Беседа.	
45	Развитие гибкости, через изучение техники захвата сзади, передний захват.	Образовательно – обучающий	Выполнять захват сзади, передний захват.	Анализировать технику захвата сзади, передний захват; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять передний захват, захват сзади.	Беседа.	
46	Развитие силовых способностей, через изучение техники отражения захвата при помощи руки.	Образовательно – обучающий	Выполнять отражение захвата при помощи руки.	Анализировать технику отражения захвата при помощи руки; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития силы. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития силы для самореализации и саморазвития.	Выполнять отражение захвата при помощи руки в различных игровых ситуациях.	Беседа.	
47	Развитие силовых способностей, через изучение техники игры в «контакт».	Образовательно – обучающий	Выполнять игру в «контакт».	Анализировать технику игры в «контакт»; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития силы. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития силы для самореализации и саморазвития.	Выполнять игровые действия в «контакт».	Рассказ.	
48	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в регби.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные: прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования.	

3 четверть									
49	Развитие гибкости, через обучение основных движений классической аэробики.	Образовательно – обучающий	Выполнять основные движения движения классической аэробики.	Совершенствовать физические качества используя элементы классической аэробики.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять основные движения классической аэробики.	Беседа. Рассказ.	
50	Развитие общей выносливости, через выполнение комплекса упражнений под музыку.	Образовательно - тренировочный	Выполнять основные движения классической аэробики под музыку.	Решать задачи соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Познавательные: уметь объяснить технику выполнения основных элементов классической аэробики. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии общей выносливости. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество с учителем и сверстниками.	Умение выполнять комплекс упражнений классической аэробики под музыку.	Выполнять комплекс упражнений под музыку.	Соревнования.	
51	Научить соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры, через изучение истории развития лыжного спорта.	Образовательно- познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о видах лыжной подготовки.	Подбирать лыжи и одежду для занятий лыжным спортом.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о лыжном спорте. Регулятивные: оценка того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовки к занятиям.	Объяснять правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Беседа, рассказ, реферат.	
52	Развитие общей выносливости, при прохождении дистанции ступающим и скользящим шагом	Образовательно- тренировочный	Выполнять ступающий и скользящий шаг.	Подбирать упражнения для совершенствования ступающего и скользящего шага.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении занятия по лыжному спорту. Регулятивные наблюдать за показателями физического развития и физической подготовленности. Коммуникативные: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Умение наносить и подбирать лыжную мазь в зависимости от типа лыж и погодных условий.	Выполнять упражнения по закреплению техники ступающего и скользящего шага.	Рассказ.	
53	Развитие общей выносливости, через изучение попеременного двухшажного хода.	Образовательно – обучающий	Выполнять попеременный двухшажный ход.	Контролировать правильность выполнения попеременного двухшажного хода.	Познавательные: понимание ф.к. как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии общей выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять попеременный двухшажный ход.	Описывать технику попеременного двухшажного хода, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты.	
54	Развитие силовой выносливости, через изучение одновременного бесшажного хода.	Образовательно – обучающий	Выполнять одновременный бесшажный ход.	Контролировать правильность выполнения одновременного бесшажного хода.	Познавательные: понимание ф.к. как средство профилактики вр-х привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовой выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять одновременный бесшажный ход.	Описывать технику одновременного бесшажного хода, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты.	

55	Развитие силовых способностей, при изучении техники торможения плугом.	Образовательно-тренировочный	Выполнять торможение плугом.	Подбирать упражнения для совершенствования силовых способностей и техники торможения плугом.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении занятия по лыжному спорту. Регулятивные наблюдать за показателями физического развития и физической подготовленности. Коммуникативные: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Умение выполнять торможение плугом.	Выполнять упражнения по закреплению техники торможения плугом.	Соревнования.	
56	Развитие скоростной выносливости, через изучение одновременного одношажного хода.	Образовательно – обучающий	Выполнять одновременный одношажный ход.	Контролировать правильность выполнения одновременного одношажного хода.	Познавательные: понимание ф.к. как средство профилактики вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовой выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять одновременный одношажный ход.	Описывать технику одновременного одношажного хода, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты	
57	Развитие общей выносливости, через изучение одновременного двушажного хода.	Образовательно – обучающий	Выполнять одновременный двушажный ход.	Контролировать правильность выполнения одновременного двушажного хода.	Познавательные: понимание физической культуры как средство профилактики вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовой выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять одновременный двушажный ход.	Описывать технику одновременного двушажного хода, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
58	Развитие силовых способностей, через изучение техники скользящего бега и поворотов переступанием.	Образовательно – обучающий	Выполнять скользящий бег, повороты переступанием.	Контролировать правильность выполнения поворотов переступанием.	Познавательные: понимание ф.к. как профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять скользящий бег, повороты переступанием.	Описывать технику скользящего бега, повороты переступанием, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ, Беседа.	
59	Развитие скоростной выносливости, через изучение техники поворота плугом.	Образовательно – обучающий	Выполнять поворот плугом.	Контролировать правильность выполнения поворота плугом вправо и влево.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростной выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять поворот плугом вправо и влево.	Описывать технику торможения плугом, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	
60	Развитие силовых способностей, через изучение техники подъема «полуелочкой».	Образовательно – обучающий	Выполнять подъем «полуелочкой».	Контролировать правильность выполнения подъем «полуелочкой».	Познавательные: понимание ф.к. как средства проф-ка вредных привычек. Регулятивные: составлять план и послед-сть действий при развитии силы. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять подъем «полуелочкой».	Описывать технику подъем «полуелочкой», осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты.	
61	Развитие скоростной выносливости при проведении подвижных игр на лыжах.	Образовательно – тренировочный	Проводить короткую разминку со снежками, играть в подвижную игру «Граница на замке».	Проводить подвижные игры на лыжах.	Познавательные: понимание ф.к. как средства организации активного отдыха. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Проявлять внимательность, упорство в выполнении учебных заданий.	Играть в подвижную игру на лыжах «Граница на замке».	Рассказ, беседа.	

62	Развитие силовых способностей, через изучение техники спусков с пологих склонов.	Образовательно – обучающий	Выполнять спуск с пологих склонов.	Контролировать правильность выполнения спуска, выбирать стойку в зависимости от крутизны спуска.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силы. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять спуск с пологого склона.	Описывать технику спуска, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Соревнования.	
63	Развитие силовой выносливости при проведении подвижных игр на лыжах.	Образовательно – тренировочный	Проводить короткую разминку со снежками, лыжными палками, играть в подвижную игру «Крепость».	Проводить различные подвижные игры на лыжах, использовать различный инвентарь в проведении разминке.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации активного отдыха. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии Силы. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Проявлять внимательность, упорство в выполнении учебных заданий.	Играть в подвижную игру на лыжах «Крепость».	Рассказ, беседа.	
64	Развитие координационных способностей, при изучении техники торможения падением.	Образовательно - обучающий	Выполнять торможение падением.	Подбирать упражнения для совершенствования координационных способностей.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении занятия по лыжному спорту. Регулятивные наблюдать за показателями физического развития и физической подготовленности. Коммуникативные: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Умение выполнять торможение падением.	Выполнять упражнения по изучению и закреплению техники торможения падением.	Беседа.	
65	Развитие общей выносливости, через закрепление техники изученных лыжных ходов.	Образовательно – тренировочный	Проходить дистанцию в равномерном темпе.	Оценивать технику выполнения классического хода в лыжных гонках.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации активного отдыха. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Овладеть техникой классического хода в лыжах, определять уровень развития выносливости для саморазвития и самореализации.	Прохождение дистанции в равномерном темпе	Рассказ.	
66	Бег на лыжах. Бег на результат 1000 м.	Образовательно - тренировочный	Выполнять бег на лыжах в равномерном темпе, контролировать темп бега.	Оценивать выполнение технических и тактических действий в лыжных гонках.	Познавательные: раскрывать значение пульсовых режимов в развитии различных видов выносливости. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Овладеть техникой лыжного хода, устанавливать значение развития различных видов выносливости для саморазвития и самореализации.	Преодолевать среднюю дистанцию в равномерном темпе.	Тестирование.	
67	Научить выбирать спортивную одежду и инвентарь при подготовке к занятиям при изучении истории развития баскетбола.	Образовательно - познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о технике выполнения стоек в баскетболе.	Выполнять Стойки в баскетболе.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о баскетболе как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при игре в баскетбол.	Объяснять правила техники безопасности при игре в баскетбол.	Беседа, рассказ, реферат.	

68	Развивать скоростных способности, при изучении стоек и перемещений игроков в баскетболе.	Образовательно – обучающий	Перемещаться по игровому полю с изменяющимися внешними факторами игровой деятельности.	Оценивать выполнение технических и тактических действий в баскетболе.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении соревнований по баскетболу. Регулятивные: планировать и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Коммуникативные: знание терминологии спортивной игры баскетбол.	Демонстрировать технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа	
69	Развитие координационных способностей, через изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Образовательно - обучающий	Ловить и передавать мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Анализировать технику ловли и передачи мяча в баскетболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику ловли и передачи мяча в баскетболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь ловить и передавать мяч на месте по правилам баскетбола.	Выполнять ловлю и передачу мяча в баскетболе, выявлять и устранять типичные ошибки.	Соревнования	
70	Развитие координационных способностей, через изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	Образовательно - обучающий	Ловить и передавать мяч двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	Анализировать технику ловли и передачи мяча в баскетболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику ловли и передачи мяча в баскетболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь ловить и передавать мяч в движении по правилам баскетбола.	Выполнять ловлю и передачу мяча в баскетболе, выявлять и устранять типичные ошибки.	Соревнования	
71	Развитие скоростно-силовых способностей, через изучение техники ведения мяча на месте и в движении.	Образовательно – обучающий	Вести мяч на месте и в движении.	Вести мяч с изменением направления и высоты отскока.	Познавательные: понимание физической культуры как средство профилактики вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты	
72	Развитие силовых способностей, через изучение техники броска мяча одной рукой от плеча с места.	Образовательно – обучающий	Бросать мяч одной рукой от плеча с места.	Бросать мяч одной рукой от плеча в движении.	Познавательные: раскрывать значение возрастных и половых особенностей в развитии силы. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Овладеть техникой броска мяча одной рукой, устанавливать значение развития силовых способностей для саморазвития и самореализации.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Презентация	

73	Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия баскетболом в режиме учебного дня, развивать координационные способности.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в игре.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в баскетбол. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования	
74	Научить соблюдать технику безопасности на уроке физкультуры, через изучение принципов правил игры в регби.	Образовательно- познавательный	Соблюдать технику безопасности при занятиях регби.	Расширять знания о правилах игры в регби в зависимости от возраста играющих.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о регби как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Готовить спортивный инвентарь к занятиям по регби, осуществлять судейство игр по регби.	Объяснять правила техники безопасности на уроках регби.	Беседа, рассказ, реферат.	
75	Развитие силовых способностей, через изучение техники игры в «раке».	Образовательно – обучающий	Выполнять игру в «раке».	Анализировать технику игры в «раке»; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития силы. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития силы для самореализации и саморазвития.	Выполнять игровые действия в «раке».	Рассказ.	
76	Развитие силовых способностей, через изучение техники игры в «моле».	Образовательно – обучающий	Выполнять игру в «моле».	Анализировать технику игры в «моле»; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития силы. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития силы для самореализации и саморазвития.	Выполнять игровые действия в «моле».	Рассказ.	
77	Развитие силовых способностей, через изучение техники игры в «схватке».	Образовательно – обучающий	Выполнять игру в «схватке».	Анализировать технику игры в «схватке»; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития силы. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития силы для самореализации и саморазвития.	Выполнять игровые действия в «схватке».	Рассказ.	
78	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в регби.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования.	

4 четверть									
79	Научить выбирать спортивную одежду и инвентарь при подготовке к занятиям изучая историю развития волейбола.	Образовательно-познавательный	Соблюдать технику безопасности; представление о технике выполнения стоек и перемещений в волейболе.	Выполнять стойки и перемещения в волейболе.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о волейболе как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при игре в волейбол.	Объяснять правила техники безопасности при игре в волейбол.	Беседа, рассказ, реферат.	
80	Развитие координационных способностей, через изучение стоек и перемещений игроков в волейболе.	Образовательно – обучающий	Перемещаться по игровому полю с изменяющимися внешними факторами игровой деятельности.	Оценивать выполнение технических и тактических действий в волейболе.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении соревнований по волейболу. Регулятивные: планировать и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Коммуникативные: знание терминологии спортивной игры в волейбол.	Выполнять различные стойки и перемещения при игре в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа	
81	Развитие силовых способностей, через изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	Образовательно - обучающий	Передавать мяч двумя руками сверху.	Анализировать технику передачи мяча в волейболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику передачи мяча в волейболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силы. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь передавать мяч по правилам волейбола.	Выполнять передачу мяча в волейболе, выявлять и устранять типичные ошибки.	Рассказ.	
82	Развитие силовых способностей, через изучение техники передачи мяча двумя руками снизу.	Образовательно - обучающий	Передавать мяч двумя руками снизу.	Анализировать технику передачи мяча в волейболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику передачи мяча в волейболе. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии силы. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь передавать мяч по правилам волейбола различными способами.	Выполнять передачу мяча в волейболе, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты.	
83	Развитие скоростно-силовых способностей, через изучение техники приема мяча в волейболе.	Образовательно – обучающий	Прием мяча в волейболе.	Анализировать технику приема мяча в волейболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных и силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять прием мяча снизу, сбоку, в падении.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Эстафеты	

84	Развитие скоростно-силовых способностей, через изучение техники подачи мяча в волейболе.	Образовательно – обучающий	Подача мяча в волейболе.	Анализировать технику подачи мяча в волейболе, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных и силовых способностей. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять подачу мяча снизу, сбоку	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
85	Развитие координационных способностей, через подвижные игры с элементами волейбола.	Образовательно - тренировочный	Играть в подвижные игры с элементами волейбола	Анализировать технико-тактические действия во время игры и оперативно корректировать их.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении соревнований по волейболу. Регулятивные наблюдать за показателями физического развития и физической подготовленности. Коммуникативные: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования	
86	Развитие координационных и кондиционных способностей через игру в футбол.	Образовательно - тренировочный	Взаимодействовать со сверстниками при игре в футбол, соблюдать правила и технику безопасности в футболе.	Самостоятельно организовывать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Регулятивные соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль в процессе достижения результата. Коммуникативные: владение культурой речи; умение вести дискуссию; находить компромиссы при принятии общих решений.	Устанавливать значение результатов игры в футбол для самореализации и саморазвития; определять смысл игры в футбол для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	Играть в футбол (мини-футбол) по правилам, судить соревнования.	Беседа, двусторонняя игра.	
87	Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия баскетболом в режиме учебного дня, развивать координационные способности.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в игре.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в баскетбол. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования	
88	Развитие координационных способностей, через подвижные игры с элементами волейбола.	Образовательно - тренировочный	Играть в подвижные игры с элементами волейбола	Анализировать технико-тактические действия во время игры и оперативно корректировать их.	Познавательные: владение сведениями об организации и проведении соревнований по волейболу. Регулятивные наблюдать за показателями физического развития и физической подготовленности. Коммуникативные: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования	

89	Научить соблюдать технику безопасности на уроке физкультуры, через изучение разновидностей регби (тач-регби, тэг-регби).	Образовательно-познавательный	Соблюдать технику безопасности при занятиях регби.	Расширять знания о различных вариантах игры в регби.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о регби как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Готовить спортивный инвентарь к занятиям по регби, осуществлять судейство игр по регби (тач-регби, тэг-регби).	Объяснять правила техники безопасности на уроках регби.	Беседа, рассказ, реферат.	
90	Развитие координационных способностей, через изучение техники игры руками в регби.	Образовательно-обучающий	Выполнять технические действия при игре руками в регби.	Анализировать технику игры руками в регби, исправлять типичные ошибки.	Познавательные: уметь объяснить технику игры руками в регби. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии координационных способностей. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Уметь развивать мелкую моторику используя технику игры руками в регби.	Выполнять технические действия при игре руками в регби, выявлять и устранять типичные ошибки.	Беседа.	
91	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в тэг-регби.	Образовательно-тренировочный	Планировать занятия тэг-регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в тэг-регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования.	
92	Развитие гибкости, через изучение техники ловли мяча в воздухе.	Образовательно – обучающий	Выполнять ловлю мяча в воздухе.	Анализировать технику ловли мяча в воздухе; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития гибкости. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития гибкости для самореализации и саморазвития.	Выполнять ловлю мяча в воздухе во время игры в регби.	Рассказ.	
93	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в тащ-регби.	Образовательно-тренировочный	Планировать занятия тащ-регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в тащ-регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования.	
94	Развитие скоростных способностей, через изучение техники удара ногой.	Образовательно – обучающий	Выполнять удар ногой в игре регби	Анализировать технику удара ногой; исправлять ошибки; контролировать правильность выполнения.	Познавательные: составлять комплексы из освоенных элементов для развития скоростных способностей. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития скоростных способностей для самореализации и саморазвития.	Выполнять удар ногой в игре регби, с рук, с земли.	Рассказ.	

95	Развитие координационных и кондиционных способностей, через игру в регби.	Образовательно - тренировочный	Планировать занятия регби в режиме учебного дня.	Контролировать правильность выполнения тактико-технических действий в регби.	Познавательные: формулировать учебные цели при обучении тактики и техники игры в регби. Регулятивные прогнозировать развитие координационных и кондиционных качеств в режиме учебного дня. Коммуникативные: умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой.	Развивать свои физические качества, стремиться к достижению высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Соревнования.	
96	Научить выбирать спортивную одежду и инвентарь при подготовке к занятиям изучая виды легкой атлетике.	Образовательно- познавательный	Соблюдать технику безопасности; получит представление о видах легкой атлетике.	Расширить знания о неолимпийских дисциплинах легкой атлетике.	Познавательные: самостоятельно находить и структурировать информацию о легкой атлетике как виде спорта. Регулятивные: оценка, выделение и осознание того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию.	Умения выбирать спортивную одежду и спортивный инвентарь при подготовке к занятиям легкой атлетикой.	Объяснять правила техники безопасности на уроках физкультуры.	Реферат.	
97	Развитие скоростных способностей, через изучение техники прыжка в длину.	Образовательно - обучающий	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Анализировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Познавательные: уметь объяснить технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега.	Прыгать в длину с способом «согнув ноги» с неполного разбега.	Опрос.	
98	Развитие скоростных способностей, через изучение техники прыжка в длину.	Образовательно - обучающий	Выполнять прыжок в длину с полного разбега.	Анализировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», подбирать разбег.	Познавательные: уметь объяснить технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростных способностей. Коммуникативные: организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение выполнять прыжок в длину с полного разбега.	Прыгать в длину с способом «согнув ноги» с полного разбега.	Соревнования.	
99	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Образовательно – тренировочный	Подбирать разбег, выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги».	Решать задачи соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Познавательные: отбирать упражнения и составлять комплексы для развития скоростных и силовых способностей. Регулятивные: оценивание, выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению. Коммуникативные: согласовывать усилия по достижению общих целей.	Устанавливать уровень развития скоростных и силовых качеств для самореализации и саморазвития.	С полного разбега выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	Тестирование.	
100	Развитие кондиционных способностей, через обучение техники эстафетного бега на различные дистанции.	Образовательно – обучающий	Выполнять ускорение из различных положений; бегу по дистанции.	Анализировать технику спринтерского бега; исправлять ошибки; контролировать правильность преодоления спринтерской дистанции.	Познавательные: понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии скоростной выносливости. Коммуникативные: определять общую цель и пути её достижения.	Установка на ЗОЖ; способность к пространственно-временной оценке двигательных актов.	Вариативное выполнение беговых упражнений; передачи эстафеты.	Проведение эстафет.	

100	Спринтерский бег. Бег на результат 60 метров	Образовательно - тренировочный	Выполнять спринтерский бег с высокого старта.	Решать задачи соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Познавательные: уметь объяснить технику спринтерского бега, высокого старта. Регулятивные: владение способами наблюдения за показателями физического развития, использование этих показателей в процессе развития физических качеств. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Умение с максимальной скоростью пробегать 60 метров с высокого старта, финишировать.	Из положения высокого старта, с максимальной скоростью преодолеть спринтерскую дистанцию и финишировать.	Тестирование.	
102	Развитие общей выносливости, через обучения бегу на средние и длинные дистанции.	Образовательно – обучающий	Выполнять бег на средние дистанции.	Уметь контролировать темп и ритм бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий.	Познавательные: понимание физической культуры как средство организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Регулятивные: составлять план и последовательность действий при развитии общей выносливости. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе.	Умение выполнять циклическую работу в равномерном темпе.	Выполнение циклической работы в равномерном темпе и с учетом индивидуального развития физических качеств.	Беседа.	
103	Развитие силовой выносливости, через обучение бегу на средние и длинные дистанции с преодолением естественных препятствий.	Образовательно – обучающий	Выполнять бег на длинные дистанции с преодолением естественных препятствий.	Анализировать технику бега на длинные дистанции; исправлять ошибки; контролировать темп и ритм бега.	Познавательные: раскрывать значение развития различных видов выносливости. Регулятивные: планировать последовательность действий при развитии специальной выносливости. Коммуникативные: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиции учета интересов.	Умение выполнять и корректировать циклическую работу в изменяющихся внешних условиях.	Демонстрировать бег на длинные дистанции, применять беговые упражнения для развития силовой выносливости.	Рассказ.	
104	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м.	Образовательно - тренировочный	Выполнять бег на средние дистанции в равномерном темпе, контролировать темп бега.	Оценивать выполнение технических и тактических действий в длительном беге.	Познавательные: раскрывать значение пульсовых режимов в развитии различных видов выносливости. Регулятивные: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Овладеть техникой длительного бега, устанавливать значение развития различных видов выносливости для саморазвития и самореализации.	Применять беговые упражнения для развития специальной выносливости; преодолевать среднюю дистанцию в равномерном темпе.	Тестирование.	
105	Развитие координационных и кондиционных способностей через подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Образовательно - тренировочный	Взаимодействовать со сверстниками при выполнении беговых и прыжковых упражнений с соблюдением правил техники безопасности в подвижных играх.	Самостоятельно организовывать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	Познавательные: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль в процессе достижения результата. Коммуникативные: владение культурой речи; умение вести дискуссию; находить компромиссы при принятии общих решений.	Устанавливать значение результатов занятий легкой атлетикой для самореализации и саморазвития; определять смысл занятий легкой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Конкурс	

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

П/п	Наименование средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература	
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 г.	Д
1.2	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.3	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-028319-9.	П
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.4	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Ноутбук	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Канат для лазанья	П
5.3	Стенка гимнастическая	Ф
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные весом 2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, регбийные.	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка	К
5.9	Мат гимнастический	П
5.10	Кегли	К
5.11	Обруч пластиковый	Ф
5.12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.13	Рулетка измерительная	Д
5.14	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
5.15	Льжи (с креплениями и палками)	К
5.16	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися средней школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится: 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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится: 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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять технику классических лыжных ходов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в тэг-регби и тач-регби;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Список используемой литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А. А. Зданевич// Физкультура в школе. - 2009. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2009. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2008. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2009. - № 6.
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 171 с.
10. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа: <http://schoolcollection.edu.ru>
11. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru
12. Журнал «Спорт в школе»: sport@1september.ru
13. Учительский портал: Одноклассники: <http://www.uportal.ru/index/0-96>
14. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»: <http://www.nsportal.ru/shkola>