

## **1. Пояснительная записка.**

Программа составлена на основе

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) , утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
3. Авторской программы «Физическая культура» 5 -9 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г
4. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования", Приказ Минпросвещения России от 08 мая 2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».
5. Основной образовательной программы школы.
6. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986);
7. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель

конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-6 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
2. развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и корригирующей направленностью;
4. воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
5. освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;
7. приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Рабочая программа рассчитана на использование: учебно-методического комплекта (УМК) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура», 5-7 класс; учебно-методического комплекта (УМК) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура», 8-9 класс.

Основные идеи рабочей программы: основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья,
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта,
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня,
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.

В учебном процессе используются следующие приоритетные формы и методы работы с учащимися: **Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного

урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Приоритетными видами и формами контроля являются: Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных

результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательной работы

Рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
6. Содержание учебного курса.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
9. Календарно- тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся.
10. Приложения.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса (на уровень обучения)**

Курс физической культуры в 5-9 классе является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предвещающим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 10-11 классах.

Учебник «Физкультура», 8-9 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В.И. Лях).

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах.

Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и

содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивные залы, пришкольные спортивные площадки и стадионы, бассейны, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-9 классах осуществляется разучивание и закрепление сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия –

обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-9 классе включает изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр. Также в курс включены современные средства физической культуры, входящие в систему фитнеса.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Технологии:** проблемно-диалогического обучения, формирования КОД, дифференцированного обучения, формирования УУД, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие методики, технологии работы с детьми с ООП.

**Ведущие методы:** проблемный, проектный, исследовательский, модельный, программированный.

**Ведущие формы сотрудничества:** индивидуальная, парная, в малых группах.

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной

динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

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

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

## **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

*культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

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

В результате изучения **всех без исключения предметов** основной школы получат дальнейшее развитие **личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия, учебная (общая и предметная) и общепользовательская ИКТ-компетентность обучающихся**, составляющие психолого-педагогическую и инструментальную основы формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

В ходе изучения средствами всех предметов у выпускников будут заложены **основы формально-логического мышления, рефлексии**, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В ходе планирования и выполнения учебных исследований обучающиеся освоят умение **оперировать гипотезами** как отличительным инструментом научного рассуждения, приобретут опыт решения интеллектуальных задач на основе мысленного построения различных предположений и их последующей проверки.

В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах **учебного исследования, учебного проекта**, в ходе освоения системы научных понятий у выпускников будут заложены:

- потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт;
- основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;
- основы ценностных суждений и оценок;

- уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретическое знание, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;

- основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована *потребность в систематическом чтении* как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Учащиеся усовершенствуют *технику чтения* и приобретут устойчивый *навык осмысленного чтения*, получают возможность приобрести *навык рефлексивного чтения*. Учащиеся овладеют различными *видами и типами чтения*: *ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным; выразительным чтением*; коммуникативным чтением вслух и про себя; учебным и самостоятельным чтением. Они овладеют основными *стратегиями чтения* художественных и других видов текстов и будут способны выбрать стратегию чтения, отвечающую конкретной учебной задаче.

В сфере развития **личностных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется формированию:

- *основ гражданской идентичности личности* (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

- *основ социальных компетенций* (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе *готовности к выбору направления профильного образования*.

В частности, формированию **готовности и способности к выбору направления профильного образования** способствуют:

- целенаправленное формирование *интереса* к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая *поддержка любознательности и избирательности интересов*;

- реализация *уровневого подхода как в преподавании* (на основе дифференциации требований к освоению учебных программ и достижению планируемых результатов), *так и в оценочных процедурах* (на основе

дифференциации содержания проверочных заданий и/или критериев оценки достижения планируемых результатов на базовом и повышенных уровнях);

- формирование *навыков взаимо- и самооценки, навыков рефлексии* на основе использования критериальной системы оценки;

- организация *системы проб подростками своих возможностей* (в том числе предпрофессиональных проб) за счёт использования дополнительных возможностей образовательного процесса, в том числе: факультативов, вводимых образовательным учреждением; программы формирования ИКТ-компетентности школьников; программы учебно-исследовательской и проектной деятельности; программы внеурочной деятельности; программы профессиональной ориентации; программы экологического образования; программы дополнительного образования, иных возможностей образовательного учреждения;

- целенаправленное формирование в курсе технологии *представлений о рынке труда* и требованиях, предъявляемых различными массовыми востребованными профессиями к подготовке и личным качествам будущего труженика;

- приобретение *практического опыта пробного проектирования жизненной и профессиональной карьеры* на основе соотнесения своих интересов, склонностей, личностных качеств, уровня подготовки с требованиями профессиональной деятельности.

В сфере развития **регулятивных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития **коммуникативных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется:

- формированию действий по организации и планированию *учебного сотрудничества с учителем и сверстниками*, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;

- практическому освоению умений, составляющих основу *коммуникативной компетентности*: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- развитию *речевой деятельности*, приобретению опыта использования речевых средств для регуляции умственной деятельности, приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

В сфере развития **познавательных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется:

- практическому освоению обучающимися *основ проектно-исследовательской деятельности*;

- развитию *стратегий смыслового чтения и работе с информацией*;

- практическому освоению *методов познания*, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им *инструментария и понятийного аппарата*, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знаково-символических средств, широкого спектра *логических действий и операций*.

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретённые на первой ступени **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся усвершенствуют навык *поиска информации* в компьютерных и некомпьютерных источниках информации, приобретут навык формулирования запросов и опыт использования поисковых машин. Они научатся осуществлять поиск информации в Интернете, школьном информационном пространстве, базах данных и на персональном компьютере с использованием поисковых сервисов, строить поисковые запросы в зависимости от цели запроса и анализировать результаты поиска.

Обучающиеся приобретут потребность поиска дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; освоят эффективные приёмы поиска, организации и хранения информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в Интернете; приобретут первичные навыки формирования и организации собственного информационного пространства.

Они усвершенствуют умение передавать информацию в устной форме, сопровождаемой аудиовизуальной поддержкой, и в письменной форме гипермедиа (т. е. сочетания текста, изображения, звука, ссылок между разными информационными компонентами).

Обучающиеся смогут использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей, объяснений и доказательств фактов в различных учебных и практических ситуациях, ситуациях моделирования и проектирования.

Выпускники получат возможность научиться строить умозаключения и принимать решения на основе самостоятельно полученной информации, а также освоить опыт критического отношения к получаемой информации на основе её сопоставления с информацией из других источников и с имеющимся жизненным опытом.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (на уровень обучения)**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классе из расчета 2 часа в неделю всего 70 часов в год (68 часов для 9-ых классов)

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Предмет обеспечивает:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- 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.

### **5. Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.*

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

**В области нравственной культуры:**

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

**В области трудовой культуры:**

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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:**

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, аргументированно 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.

**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 могут проявляться 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 пере напряжения 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;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

**В области эстетической культуры:**

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

- 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 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.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжную подготовку» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

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

Программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования предполагает изучение следующих разделов:

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в

России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Техника безопасности.* Требования к технике безопасности на занятиях разными видами спорта.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Техническая подготовка.* Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Самостоятельная организация и проведение оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры (комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы, при нарушениях опорно-двигательного аппарата и т.п.).

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

### *Раздел «Лёгкая атлетика»*

Совершенствование навыков ходьбы (спортивной ходьбы). Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### *Раздел «Гимнастика с основами акробатики»*

Построение и перестроение на месте, в колонне. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### *Раздел «Лыжная подготовка»*

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

### *Спортивные игры*

Баскетбол: стойки, перемещения, прием и передача и ведение мяча, броски по кольцу, учебная игра по правилам.

Волейбол: стойки, перемещения, прием и передача мяча, подача мяча, нападающие удары, блокирование, тактическая подготовка, учебная игра по правилам.

#### *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

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

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) по всем разделам программы.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Вариативная часть**

*Раздел, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности*

**(НА ПРИМЕРЕ НАРОДНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА»)**

История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту. Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта (футбол)*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию

грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса (на класс, уровень обучения)**

**Учебно-методическое обеспечение**

Данная программа обеспечена учебниками

1. М.Я. Виленский учебник «Физическая культура 5-7», Москва «Просвещение» 2016 год
2. В.И. Лях учебник «Физическая культура 8-9», Москва «Просвещение» 2016 год
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс, 2014 год

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	

1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие

			<p>программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>

3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		

<i><b>Гимнастика</b></i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	

5.20	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	

5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
<b><i>Измерительные приборы</i></b>			
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонометр автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b><i>Средства доврачебной помощи</i></b>			
5.48	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гим-

			настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

## 9.Приложения

### Календарно-тематическое планирование

По учебному плану школы в 2019-2020 учебном году 35учебные недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю. Соответственно всего 70 ч.

1 полугодие: всего – 32, в неделю – 2 часа.

2 полугодие: всего - 36, в неделю – 2 часа.

Плановых входных проверочных работ- 1.

Плановых промежуточных проверочных работ- 1.

Плановых итоговых проверочных работ- 1.

Планирование составлено на основе Физическая культура.Рабочие программы.Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

#### 5 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	пла	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	

1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 10-до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета.Зарождение Олимпийских игр древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Совершенствование техники высокого старта	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую	

			(от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Ознакомление с специальными беговыми упражнениями. Бег на результат(60м). Цель и задачи современного олимпийского движения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

7.			Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и	

						ЭЛЕМЕНТЫ.	
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
13.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
14.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техникой действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

15.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
16.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
17.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

18.			Освоение поворотов без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
19.			Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

21.			<p>Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	
22.			<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.</p> <p>Художественная гимнастика. Аэробика.</p> <p>Спортивная акробатика.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>	<p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	

23.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
24.			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
25.			Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	

				сопереживания;			
26.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
27.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
28.			Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	

			осанки, развития силовых способностей и гибкости	целей;		изменяющихся, вариативных условиях.	
29.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
30.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
31.			Выполнение ОРУ без	Активно	планировать	представлять	

			предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
32.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности и человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
33.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

34.			<p>Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p>	<p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>	
35.			<p>Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом Прохождение дистанции от 1 км до 3 км. Спуски в основной стойке.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</p>	
36.			<p>Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>	<p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию</p>	

				взаимопомощи и соперничества;		физических качеств.	
37.			Прохождение дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
38.			Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их	

				ситуациях и условиях;		исправлять.	
40.			Совершенствование попеременногдвухшажного и одновременного бесшажногоходов.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
41.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
42.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития	

				(нестандартных) ситуациях и условиях;		основных физических качеств.	
43.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3 км.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
44.			Освоение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
45.			Совершенствование поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,	

					улучшения;	вариативных условиях.	
46.			Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
47.			<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
48.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	

				различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		учебных заданий.	
49.			Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
50.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
51.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,	<a href="#">Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча.</a>

			техники перемещений и владения мячом.	поставленных целей;		осуществлять их объективное судейство.	
52.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
53.			<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
54.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	

				ситуациях и условиях;		подготовки человека.	
55.			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
56.			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в мини-футбол.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
57.			Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

58.			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
59.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
60.			Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
61.			Совершенствование	Активно	организовывать	оказывать	

			техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
62.			Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
63.			Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

64.			Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
65.			<b>Спортивные и народные игры.</b> Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
66.			Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

67.			Совершенствование технический действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
68. - 7 0			Выпнение ОРУ в движении. Совершенствование технический действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы в 2019-2020 учебном году 35 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю. Соответственно всего 70 ч.

1 полугодие: всего – 32, в неделю – 2 часа.

2 полугодие: всего - 36, в неделю – 2 часа.

Плановых входных проверочных работ- 1.

Плановых промежуточных проверочных работ- 1.

Плановых итоговых проверочных работ- 1.

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы :учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

### 6 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	

1.			<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту высокому старту(от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества ;</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>	<p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>	
2.			<p>Совершенствование высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>	<p>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	
3.			<p>Совершенствование высокого старта (от 15- до30м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>	<p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации</p>	<p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	

			Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	взаимопомощи и сопереживания ;	места занятий;		
4.			Совершенствовани е высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширован ие. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Ознакомление с специальными беговыми упражнениями Бег на результат(60м).спе циальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	

6.			Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
7.			Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

8.			Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Зачёт	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

				взаимопомощи и сопереживания	места занятий;		
11.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
12.			. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	

13.			Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
14.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технический действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.				
15.			Совершенствовани е навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
16.			Совершенствовани е навыков в двусторонней игре с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
17.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности,	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

				взаимопомощи;	места занятий;		
18.			Ознакомление со стойками игрока и их освоение Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
19.			Освоение поворотов без мяча и с мячом.. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
20.			Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	

			квадрате, круге).	ности, взаимопомощи;	организации места занятий;	условиях.	
21.			Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

23.			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
24.			Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
25.			ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

26.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
27.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
28.			Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	

			правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости			условиях.	
29.			ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
30.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
31.			ОРУ без предметов	Активно	планировать	представлять	

			и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
32.			ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	
33.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	

			Инструктаж по ТБ.	ности, взаимопомощи и сопереживания ;		человека.	
34.			Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
35.			Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
36.			Торможение и поворот упором. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во	

				на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	физической культурой;	время занятий по развитию физических качеств.	
37.			Выполнять повороты и рисунки на снегу. Прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Спуски в основной стойке.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
38.			Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игра: «Гонки с выбыванием».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

39.			<p>Проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества ;</p>	<p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p>	<p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	
40.			<p>Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра: «Остановка рывком»</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	
41.			<p>Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов..</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к</p>	

			Игра: «Остановка рывком»	поставленных целей;		местам проведения.	
42.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
43.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	

44.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором .Передвижение на лыжах 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	
45.			Прохождение дистанции 3,5 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
46.			Прохождение дистанции 3,5 км. Виды лыжного спорта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,	

					улучшения;	вариативных условиях.	
47.			Дистанция 3,5 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
48.			<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
49.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	

				(нестандартных ) ситуациях и условиях;			
50.			Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных ) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
51.			Процесс совершенствования психомоторных способностей .	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
52.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы	<a href="#">Волейбол.Верхняя и нижняя передачи мяча.</a>

			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	достижении поставленных целей;		соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
53.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
54.			<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Ознакомление с историей футбола.. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
55.			Освоение стойки	Проявлять	видеть красоту	представлять	

			игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
56.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
57.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
58.			Совершенствование техники высокого	Активно включаться в	находить ошибки при выполнении	выполнять жизненно важные	

			<p>старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30-до 50м). Встречная эстафета. <i>Правильная и неправильная осанка.</i></p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p>	<p>общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
59.			<p>Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
60.			<p>Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30-до 50м), финиширование</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</p>	<p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p>	

			ие. Зрение. Гимнастика для глаз.	целей;	культурой;		
61.			Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплиниро- ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
62.			Совершенствовани е техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	Активно включаться в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности, взаимопомощи и сопереживания	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
63.			Совершенствовани е техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание	Проявлять положительные качества личности и	планировать собственную деятельность, распределять	оказывать посильную помощь и моральную поддержку	

			теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
64.			Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
65.			Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и	

			расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	) ситуациях и условиях;		элементы.	
66.			<b>Спортивные и народные игры.</b> ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
67.			Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях чел.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
68-70			Учебные игры в футбол и лапту. Подбор спортивного инвентаря для	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и	

			занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	ними общий язык и общие интересы.	признаки в движениях и передвижениях чел.	соревнований.	
--	--	--	-------------------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------------	---------------	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы в 2019-2020 учебном году 35 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю. Соответственно всего 70 ч.

1 полугодие: всего – 32, в неделю – 2 часа.

2 полугодие: всего - 36, в неделю – 2 часа.

Плановых входных проверочных работ- 1.

Плановых промежуточных проверочных работ- 1.

Плановых итоговых проверочных работ- 1.

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-036140-8.

### 7 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения <a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a>
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	

1.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Обучение высокому старту (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Олимпийские игры древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.			Совершенствование высокого старта (от 30- до	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую	

			40м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

7.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	

			на заданную и максимальную высоту.				
10.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
11.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

12.			Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
13.			Двусторонняя игра с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
14.			Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технический действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.				
15.			Двусторонняя игра с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
16.			Двусторонняя игра с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
17.			<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

18.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
19.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
20.			Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

21.			Игра по правилам мини-баскетбола. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			<b>Гимнастика.</b> Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
23.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

24.			Совершенствование техники кувырка. Мальчики:кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки:кувырок назад в полушпагат.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
25.			Совершенствование техники прыжка через козла. Мальчики:прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 ).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
26.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

27.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
28.			Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
29.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	

						устранения.	
30.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
31.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
32.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и	

						военной деятельностью.	
33.			<b>Лыжная подготовка.</b> Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
34.			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
35.			Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в горускользящим шагом.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно	

						объяснять ошибки и способы их устранения.	
36.			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы..	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
37.			Преодоление дистанции 100м ступаящим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	

38.			Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с выбыванием». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
40.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Карельская гонка». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

41.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
42.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.	
43.			Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	

44.			Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
45.			Прохождение дистанции 4 км	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
46.			Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	

						устранения.	
47.			<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
48.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
49.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
50.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	физическую культуру как средство укрепления здоровья,	

			вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	знаний и имеющегося опыта;	физического развития и физической подготовки человека.	
51.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
52.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
53.			<b>Спортивные игры (Футбол).</b> Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,	

			для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		выделять отличительные признаки и элементы.	
54.			Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
55.			Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
56.			<b>Лёгкая атлетика.</b> Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	

				условиях;			
57.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м).. <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
58.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
59.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	

60.			Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
61.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
62.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно	

			вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м			и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
63.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
64.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
65.			Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее	

				уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	
66.			Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	
67.			Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
68-70			Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

			лапту.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
--	--	--	--------	--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы в 2019-2020 учебном году 35 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю. Соответственно всего 70 ч.

1 полугодие: всего – 32, в неделю – 2 часа.

2 полугодие: всего - 36, в неделю – 2 часа.

Плановых входных проверочных работ- 1.

Плановых промежуточных проверочных работ- 1.

Плановых итоговых проверочных работ- 1.

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

### «Физическая культура» для учащихся 8 класса

№/Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные Результаты
план	факт						
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							

1		Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Владение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
2	Лёгкая	Контр	Влияние	Овладение	Владение системой	Владение	

		атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег		возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40 м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500 м - мальчики, 1000 м - девочки	системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге	знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. Владение умениями развивать выносливость	знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической	Овладение основами технических действий при выполнении беговых	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями

		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры		подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в футбол

				<p>скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол.</p>	<p>игры в футбол</p>		
5		<p>Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.</p>	<p>Пр.</p>	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол.</p>	<p>Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры</p>	<p>Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр</p>

					мини-футбол		
6		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега(9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метание мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр

7		<p>Теоретические знания.  Метание мяча с разбега.  Прыжок в длину с места.  Спортивные игры: мини-футбол.</p>	ОС+К	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России.  Бег в медленном темпе до 4 мин.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель.  Спортивные игры: мини- футбол.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.  Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места.  Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр</p>	<p>Знать основные исторические факты.  Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр</p>
---	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини футбол.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
9	Теоретические знания.	Контр	Требования безопасности и	Уметь оказать	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в	Демонстрировать ре-

		<p>Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры</p>		<p>первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4х50м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4х600м, девочки - 4х400м</p>	<p>первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину</p>	<p>результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 0		Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4х300м - мальчики; девочки - 3х250м. Спортивные игры: футбол.	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
1 1		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г(м).	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное,

				Спортивные игры: футбол, волейбол	и приемами в футболе и волейболе		уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
1 2	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (Юм); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять по лосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	

				разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);			
<b>БАСКЕТБОЛ</b>							
1 3	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	ка безопасности на баскетбола. альные большие правила. а ведения мяча: е мяча в низкой, й и высокой стойке ге, в движении по й, с изменением ления движения и ти.Овладение ой бросков мяча: мяча одной рукой вы(м), бросок мяча руками от (д).Учебная игра в бол по енным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом . Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплини рованность и уважение к товарищам по команде и соперникам	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры	

				во время игровой деятельности и, соблюдать правила игры		
1 4	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом . Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельность	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				баскетбол по упрощенным правилам	и, соблюдать правила игры		
1 5		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом . Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				упрощенным правилам	игры		
1 6		Баскетбол. Техника веде- ния мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением на- правления движения и скоро- сти.Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бро- сков мяча в корзину. Умение использоват ь технические действия в игровых си- туациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирован ие ответ- ственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к самораз- витию и самообразо- ванию на основе мо- тивации к обучению. Формирован ие ком- муникативно й компе- тентности во время игры
1 7		Баскетбол. Техника веде-	Пр.	Техника ведения мяча: передача	Овладение техникой	Владение умениями выполнять технику ведения .мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной	Формирован ие ответ-

		<p>ния мяча, бросков в кольцо. Учебная игра</p>		<p>одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>ственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры</p>
18		<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты</p>	<p>Контр.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движе-</p>	<p>Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формирован</p>	<p>Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия</p>	<p>Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническим и действиями</p>

				нии. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	ие техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов вбаскетболе		с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
<b>Баскетбол</b>							
1 9		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой отплеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей.	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов вбаскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

				Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра			
20		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
21		Технические упражнения с мячом в	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение	Умение правильно оценивать	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение	Умение управлять эмоциями в

		баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология и жесты		мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой отплеча после остановки - оце- нить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым проры- вом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	выполнение техники бросков. Формирован ие техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терми- нологии и жестов вбаскетболе	оценивать выполнение двигательного действия	выполнении бросков; владение технически- ми действиями с учётом индивидуаль- ных возможности й. Использован ие терми- нологии и жестов в игре баскетболе
2 2		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой отплеча после остановки - оце- нить. Передача мяча в	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирован ие техники упражнений с мячом в	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение технически- ми действиями с учётом

		и жесты		тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе		индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
2 3		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учетом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и

				вом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра			жестов в игре баскетболе
2 4		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе

2 5	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
<b>ГИМНАСТИКА</b>						
2 6	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения.	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Соблюдение правил техники безопасности и при	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по

		<p>Акробатика мальчики и девочки. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнения на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей</p>		<p>Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем в сед ноги врозь, подъем разгибом в сед ноги врозь, подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из</p>	<p>занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей</p>		<p>гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>			
2 7	<p>Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Развитие</p>	Нов.	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий.</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатические упражнения:</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях гимнастикой.</p> <p>Овладение основами техники выполнения</p>	<p>Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности</p>	

		коор- динационных способностей		девочки и мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей		Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
2 8		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Акробатическ	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с	Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях гимнастикой. Овладение	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брускам и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусках и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в

		ие упражнения. Развитие координационных способностей		мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей		коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолеть чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
29		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Наклон вперед из	Повышение функциональных возможностей в	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.

		<p>Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения</p>		<p>положения, стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики</p>	<p>подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей</p>	<p>выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине</p>	<p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направлен-</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							ности
3 0		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить). Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во

							время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
3 1		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению

					перекладине		
3 2		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контр	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению

				Развитие координационных способностей	перекладине		
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>							
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>							
3 3		Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности . Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе

3 4	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований , терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
3 5	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в во-	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживат

		лейболе		<p>Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра</p>	<p>сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре.Нарушения осанки</p>		<p>ь товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку</p>
3 6		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	<p>Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить</p>	<p>Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуальн</p>	<p>Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности</p>	<p>Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недос-</p>

				<p>технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра</p>	<p>ого здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре.Нарушения осанки</p>		<p>таточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку</p>
3 7	Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры.</p>	<p>Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности</p>	

				Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации		Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
3 8	Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приемы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя	Соблюдение правил техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приемами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности . Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе	

				руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	пользоваться их в учебно-игровой ситуации		
3 9		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

				верхняя прямая подача. Учебная игра			
4 0		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

4 1		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Поддачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
4 2		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, напа-	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Овладение основами технических действий в волейболе,	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Формировать коммуникативные компетентности во

		дающий удар. Поддачи		прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	учителем в процессе игр	время иг-ры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 10 часов</b>							
4 3		Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и со-	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки рабо-	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаниями о	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональ-ных

		ревнованиям		тоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	подготовке лыж к урокам и соревнованиями. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом		возможность х организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
4 4		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой».	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению

		дистанции		Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов		
4 5		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Ов	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению

		Прохождение дистанции		«ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	ладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов		
4 6		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготов-	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения

		ходы. Прохождение дистанции		«плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	ленности.Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов		к учению
4 7		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3х70 м, девочки - 3х50 м. Равномерное прохождение дис-	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов

				танции: мальчики - 4 км: девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	опыта за счет упражнений на развитие выносливости		
4 8		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3х70 м, девочки - 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км: девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов

4 9	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ос+к	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку
5 0	Равномерное прохождение	ос+к	Смазка лыж. Переход с	Овладение техникой	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах	Владение правилами поведения на

		<p>дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть</p>		<p>попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	<p>передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)</p>	<p>по пересечённой местности</p>	<p>занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку</p>
5 1		<p>Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов</p>	<p>Контр</p>	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой</p>	<p>Овладение техническими действиями в</p>	<p>Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение кон-</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению по</p>

		(оценить). Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	тролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	лыжному спорту, способности обучающихся к само-развитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного
--	--	------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							действия
5 2		<p>Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оценить). Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты</p>	Контр	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м</p>	<p>Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части</p>	<p>Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по</p>

							дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного дви- гательного действия
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							
5 3	Легкая атлетика. Теоретически е знания. Прыжок в высоту. Разви- тие физических качеств. Кон- троль, самоконтроль за уровнем физической под- готовленност и	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1- 2 кг. Специальные беговые и прыж- ковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов	Понимание роли и значения техники безопасност и при вы- полнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковым и упраж- нениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирован ие ответст- венного отношения к учению, способности обучающихся к само- развитию при занятиях легкой атлетикой. Из бегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответствен- ность за собственные поступки.	

				разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль			Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках	
5 4	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Кон-	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковым и упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки.		

				троль и самоконтроль			Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках	
5 5		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета.	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»	

				Техника передачи эстафетной палочки				
5 6		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковым и упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств	
5 7		Специальные беговые упражнения. Развитие	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением	Овладение основами технических действий	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого	

		физических качеств. Спринтерский бег		(30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества		старта во время бега на короткие дистанции.	
5 8		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60x 3.	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной дея-	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности . Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и	

				Эстафетный бег. 60x4. Развитие силы и выносливости	тельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.		моральных норм поведения	
5 9		Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую	<b>БАСКЕТБОЛ</b>

				<p>на месте в различном темпе, бег с захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30 м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>			эстафету, специальные беговые упражнения	
6 0- 6 1	<p>Высокий старт. Бег 800, 1000 м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе,</p>	Закр.	<p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию фи-</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать</p>	<p>Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время иг-</p>	53	

		волейболе	<p>физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30 м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.</p>	<p>ь техни-ческие действия в игровых формах - футболе</p>		<p>ры. Закрепляют технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>	
--	--	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6 2		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности . Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	54
--------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------	-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

6 3		<p>Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта</p>	Пр.	<p>Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Развитие</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»</p>	<p>Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей ; умение правильно выполнять освоенные элементы</p>	55

				выносливости. Русская игра «Лапта»				
6 4	Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Контр	Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу		

							во время игры
6 5		Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
6 6		Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой

		соперника», «Кто быстрее». Футбол.					атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
6 7		Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

6 8- 7 0		Выполнение ОРУ на месте. Совершенство вание технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
-------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По учебному плану школы в 2019-2020 учебном году 34 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю. Соответственно всего 68 ч.

1 полугодие: всего – 32, в неделю – 2 часа.

2 полугодие: всего - 36, в неделю – 2 часа.

Плановых входных проверочных работ- 1.

Плановых промежуточных проверочных работ- 1.

Плановых итоговых проверочных работ- 1.

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

### Календарно-тематическое планирование (рабочая программа) для 9 класса (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема урока	Тип урока	Технологии	Планируемые результаты УУД (личностные и метапредметные)	Виды деятельности (элементы содержания,	Предметные результаты	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>1 четверть</b>									

1	ТБ на уроках по легкой атлетике.	Вводный	Здоровьесбережения, коллективно-групповые задания, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационными требованиями, повторение беговых упражнений	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать требования инструкций. Устный опрос	СФП		
2	Беговые упражнения. Низкий старт	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекции действий	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная игра «Салки».	Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ОРУ с предметами		
3	Беговые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного	Разучивание беговой разминки.п	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать	Бег по местности		

	Стартовый разгон, финиширование		выполнения задания, развивающего обучения	проведение эстафетного бега		технику низкого старта	и 800м		
4	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	Комбинированный		Развитие скоростных качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге.	Бег 800м		
5	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Концентрация скоростно-силовых усилий.	Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	(юн.) «5» - 9.5; «4» - 9.8 «3» - 10.2 (дев.) «5» - 9.8; «4» - 10.4; «3» - 10.9	Ускорения без учета времени		
6		Зачетный	Здоровьесбережения,	Правильная постановка	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Ускорения		

			самоанализ а и коррекции действий	голеностопа без заступа.	упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	овать физические кондиции (скоростну ю выносливос ть).	я с учет ом врем ени		
7	Техник а прыжк а в длину	Комби- нирова нный	Здоровьесбе режения, коллективн ого выполнения задания, развивающе го обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа.	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра .	Уметь демонстрир овать отведение рук.	Пры жки на скак алке 100р		
8	Прыжо к в длину с 7-9 шагов разбег а. Бег в равном ерном темпе до	Зачет- ный	Здоровьесбе режения, самоанализ а и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину.Разбег.Отталкивание. Полет.Приземление.	Уметь демонстрир овать движение в полной координаци и	Мно госк оки		

	10 мин.								
9	Метание	Комбинированный.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильное приземление.	Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание. Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации.)	ОРУ на руки		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение .	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега	Уметь выполнять правильно.	ОФП		
11	Техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Строевые упражнения. ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки.	Корректировка движений при. Передачи.	Комплекс утренней гимнастики		
12	Финальное усилие	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного	Уметь правильно передовать.	Строевые упражнения. ОРУ. Передача эстафетной палочки.	Корректировка	Ускорения		

	, техника передачи эстафетной палочки.		ого выполнения задания, развивающего обучения	эстафетную палочку.	Правильное положение руки. Встреча бегуна.		30,60 м по 3 раза		
13	Развитие скоростной выносливости	Лат. Контрольный урок.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно передовать эстафетную палочку..	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной палочки.	Уметь выполнять правильно передачу.	прыжки через скакалку 100 р.		
14	<b>Спорт. игры.</b> ТБ на уроках по баскетболу.	Урок теоретический.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Соблюдение правил по ТБ.	Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале.	Уметь выполнять правила учеником.	ОФП		
15	Техника ведения	Урок усвоения	Здоровьесбережения, коллективного	Владеть мячом в движении	ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра.		ОРУ с наби		

	я баскетбольного мяча.	новых знаний и умений	ого выполнения задания, развивающего обучения		Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.		вны м мяч м		
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой игры	ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения. остановки б\та. Игра.	Уметь правильно выполнять.	Прис тавн ые шаги		
17	Ловля и передача мяча на месте, в движении..	Урок совершенствования знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой	. Строевые упражнения. ОРУ. Техника перемещения. Остановки баскетболиста.	Уметь применять в игре.	Спец бего выеу праж нени я, запи сать		
18	Быстрый прорыв в баскет	Контрольный урок.	Здоровьесбережения,	Освоить правильно сть выполнения	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных	Упра жнен ия для рук		

	боле.					элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
<b>2 четверть; Гимнастика</b>									
19	<b>Гимнастика.</b> ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Здоровье сбережения, развивающего обучения	Выучить правила по ТБ..	Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\.	Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь.	ОФП		
20	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровье сбережения , развивающего обучения	:Развить физические качества.	.Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Упражнения на растяжку		
21	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровье сбережения	Развить физические	Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ. Изучение	Уметь выполнять	Гимнастиче		

		нный	, коллектив ного выполнени я задания, развивающ его обучения	качества	техники выполнения комбинации на перекладине и на брусках. Развитие физических качеств.	ть правиль но технику выполне ния комбина ции.	ские упраж нения		
22	Развит ие гибкос ти. Сед, сед углом.	Комби- нирова нный	Здоровьес бережения , самоанали за и коррекции действий		Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусках.Развитие координации.	Уметь выполня ть правиль но технику выполне ния комбина ции..	Корот кие акроб атиче ские комби нации		
23	Упраж нения на развит ие гибкос ти, растяж ка.	Комби- нирова нный	Здоровьес бережения , коллектив ного выполнени я задания, развивающ его обучения	технику приема мяча с подачи.	Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусках	Уметь правиль но выполня ть технику комбина ции.	Пресс , отжи мания .		

24	Опорный прыжок	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развитие физических качеств \сила\	Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ..	Уметь выполнять правильно разбег и отталкивание.	Выучить комбинацию		
25	Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развить физические качества \сила\	Опорный прыжок.Изучение техники отталкивания. Постановка рук.Приземление.	Уметь выполнять правильное отталкивание и разбег.	Прыжки через скакалку 100р		
26	Упражнения в висах и упорах	Комбинированный	Здоровьесбережения , развивающего обучения, самоанализа и	Научить правильному приземлению .	Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ..	Уметь выполнять правильно прыжок.	ОРУ на ноги		

			коррекции действий						
27	У уп ра ж е н и я в р ав н о в е с и и, п р и к л а д н ы е у п р а ж н е н и я	Комби- нирова нный	Здоровье бережения , самоанали за и коррекции действий	Научить выполнять разбег.призе мление.	Опорный прыжок.Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\.	Уметь выполня ть опорный прыжок.	ОФП		
28	Упраж нения в	Комби- нирова нный	Здоровье бережения ,	Научить выполнять правильно	Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в	Уметь выполня ть	Упр на растя		

	равноесии, прикладные упражнения		самоанализа и коррекции действий	опорный прыжок	длину\м\ и ширину \д\ .	прыжок	жку		
29	Гимнастическая комбинация	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Уметь владеть техникой.	Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приседания 50р, пресс 20.		
30	Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно выполнять технику упражнений.	развитие физических качеств.Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости	<b>Уметь:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	ОРУ утренней гимнастики		

						выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников			
31	Развитие гибкости и координационных качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	повторение комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	<b>Знать:</b> о влиянии физических упражнений на физическое развитие координации	Спецбеговые упражнения		
32	Гимнастика. Многоскоки	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания,	Научить прыгать через скакалку. нарты.	Перестроение в две шеренги; Передвижения противоходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через	<b>Знать:</b> Основы знаний о физической турной деятельности что	Ходьба 800м		

			развивающ его обучения		гимнастические скамейки. Многоскоки.	такое физкуль турная деятельн ость; комплек с на развитие координ ации			
--	--	--	------------------------------	--	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### Лыжная подготовка

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контрол я	Дата проведения		
				Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности		Дома шнее задан ие	План	Факт

33	<p><i>Лыжная подготовка</i> ТБ на занятиях лыжной подготовк</p>	<p>Изучение вводного материала</p>	<p>ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения</p>	<p><u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений</p>	текущий	ОФП		
----	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-----	--	--

34	Скользкий шаг шаге и попеременный двухшажный ход	Совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользком шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Повторить скользкий шаг без палок		
35-36-37	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного	<b>Контрольный</b>	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользким шагом.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность	Техника выполнения торможения «плугом».	Скользкий шаг с палками		

	енного хода		Торможение «плугом», поворот «плугом».	<u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
<b>38-39</b>	Одновременн одношажн ый ход, подъем скользящи м шагом	Комбинир ованный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений .	<u>познавательные</u> :ориен тироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявл ять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> :вза имодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Перед вижен ие на лыжа х с поста новко й палок на снег		
<b>40-41</b>	Поперемен ный двухшажн ый ход.	Комбинир ованный	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<u>познавательные</u> :испол зовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбира ть действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её		Повто рять тормо жение и повор от упоро м		

				реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
<b>42-43</b>	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подьёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с	<u>познавательные</u> :исползовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Поперемный двухшажный ход. Торможение «плугом»		

			перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.					
44	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.		
45	Одновременно	Обучающий	Согласованность движений рук и	<u>познавательные</u> :использовать общие		ОФП		

	двухшажн ый коньковый ход. Переходы со стоек		ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбира ть действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : вза имодействовать со сверстниками в процессе упражнений				
<b>46-47</b>	Одновремен ном двухшажн ый коньковый ход на лыжне под уклон	Обучающи й	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением	<u>познавательные</u> : выпо лнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : пр оявлять адекватные нормы поведения		Прохо ждени е диста нции 1000м		

			массы тела на ногу, противоположную повороту.					
48	Скоростной подъем ступающими и скользящим шагом	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Ускорения на отрезках		
49	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планир		Прохождение по лыжне 1 км.		

			соревнований. Самоконтроль на занятиях.	овать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
<b>50</b>	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Подъем в гору «елочкой»		

51	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки</p> <p><u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины</p>		Техника спуска. Торможение на поворотах упором		
52	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»	Комбинированный	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<p><u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью.</p>		Подъём в гору «ёлочкой» и преодоление бугров		

#### IV четверть

			Техника	<u>познавательные:</u>		ОФП		
--	--	--	---------	------------------------	--	-----	--	--

53	Техника безопасности на уроках по баскетболу . ОФП.		безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3	использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий				
54	Стойки и передвижения, повороты, остановки	комбинированный	Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения.	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и		Имитация стоек и передвижений		

				действий				
<b>55-56</b>	Ловля и передача мяча	комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, в прыжке	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		ОФП на руки, ноги		
<b>57</b>	Ведение мяча	комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие		Упражнения для рук и плечевого пояса, компл		

			сопротивлением защитника. Учебная игра	<u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		экспериментальная работа.		
<b>58-59</b>		совершенствование	Сочетание приемов передвижения, ведения и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении и с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		Упражнения со скакалкой, на экспериментальной работе.		
<b>60</b>	Позиционное нападение	комплексный	ОРУ в движении, спецбеговые упражнения. Сочетание приемов передач и передвижений. Быстрый прорыв	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые		Написать основные термины исполнения		

			(2 на 1,3) Техника позиционного нападения	коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		ьзуемые в баскетболе		
<b>Легкая атлетика</b>								
<b>61</b>	ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Выполнение прыжков на скакалке 150 раз по 2		
<b>62</b>	Прыжки в высоту	Комплексный	Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : в за		Разбег и отталкивание в прыжках		

			способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	имодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений				
<b>63</b>	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	совершенство	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого старта Переход через планку и приземление.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Упражнения на нижней плечевой пояс. Бег 1000м		

64	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	совершенствование	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого старта Переход через планку и приземление.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м		
65	Спринтерский бег, семенящий бег.	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со		Бег 800м, ОРУ		

				сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений				
66	Спринтерский бег, семенящий бег.	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач.	<p><u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		Бег 800м, ОРУ		

67	Сдача норм ГТО	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		Ускорения: 3 по 30, 2 по 60		
68	Барьерный бег с эстафетной палочкой	Совершенствование ЗУН	Строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекват</p>		Упражнения на растяжку ОРУ		

				<p>но понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прох одить тестирование метания мяча дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай дальше, собирай быстрее»</p>				
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## 10. Приложения к программе

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### Планируемые результаты изучения учебного курса

#### : Выпускник научится:

- 0 рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 1 характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 2 раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

·3 разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

·4 руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

·5 руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

·6 составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

·7 классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств

; ·8 самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

9 тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

·10 выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

·11 выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

·12 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; ·13 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

·14 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

·15 выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ·16 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

17 выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

·18 выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

·19 характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

·20 характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

22 вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

- функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 23 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - 24 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - 25 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - 26 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - 27 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - 28 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - 29 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  - 30 проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **Демонстрировать физические качества:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	20
	Подтягивание из виса, кол-во раз	9	-
	Прыжок в длину с места, см	190	175
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	25

К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувыркков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов  
для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

**Девочки**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущнос-	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначи-	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются про-	За непонимание и незнание материала программы

ти материала; логично его излагает, используя в деятельности	тельные ошибки	белы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--------------------------------------------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	5	10,2	10,6	11,2	10,6	10,8	11,4
		6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	бег 1000м	5	4.50	5.40	6.40	5.30	6.40	7.40
		6	4.30	5.30	6.30	5.20	6.30	7.20
3	кросс 1500м	5 -6	Без учета времени					
4	прыжок в длину с разбега, см	5	320	300	260	300	260	240
		6	340	320	300	310	280	240
5	метание мяча на дальность, м	5	34	27	20	21	17	14
		6	36	29	21	23	18	15

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	5 6	оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз ( высокая - мальчики, низкая - девочки)	5	6	4	3	15	14	13

		6	7	5	4	16	15	14	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	18	16	14	20	13	5	
		6	20	18	16	19	14	5	
4	Поднимание туловища из положения лёжа, 30с, раз	5	30	15	10	8	6	4	
		6	35	20	15	9	7	5	
5	Прыжки через скакалку за								
		15с	5	34	32	30	37	31	29
		20с	6	40	37	35	40	35	30

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча	5	18	16	12	16	13	9
		6	20	18	16	18	16	13
2	«Змейка» с ведением мяча 2х 15м, с	5	10,5	10,7	11,2	11,5	11,7	12,2
		6	10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0

3	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита)	5	3	2	1	2	1	0
		6	4	3	2	3	2	1
4	Бросок мяча в корзину в движении ( количество попаданий из 5 возможных)	6	3	2	1	3	2	1

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	7	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	бег 1000м	7	4.10	5.10	6.10	5.10	6.10	7.10
3	кросс 2000	7	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см.	7	380					
5	Метание мяча на дальность, м	7	39	31	23	26	19	16

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	7	оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз ( высокая - мальчики, низкая - девочки)	7	8	6	5	17	15	13
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	7	22	20	18	10	8	6
4	Поднимание туловища из положения лёжа, 30с, раз	7	30	25	15	25	20	15
5	Прыжки через скакалку за 25сек	7	56	54	52	62	60	58

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики	девочки
---	------------------------	-------	----------	---------

			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча	7	22	20	18	19	17	15
2	«Змейка» с ведением мяча 2х 15м,	7	9,9	10,3	10,5	11,0	11,3	11,8
3	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита)	7	5	4	2	4	3	2
4	Бросок мяча в корзину в движении ( количество попаданий из 5 возможных)	7	4	2	1	3	2	1

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	8	9,0	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	бег 1000м	8	4.00	5.00	5,30	5.30	6.30	7.30
3	кросс 2000	8	10.00	10.40	11.40	11.0	12.40	13.50
4	Прыжок в длину с разбега, см.	8	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча на дальность, м	8	42	37	28	27	21	17

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	8	оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз ( высокая - мальчики, низкая - девочки)	8	9	7	5	18	16	13
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	8	24	22	20	11	9	7
4	Поднимание туловища из положения лёжа, 30с, раз	8	33	26	15	27	22	15

5	Прыжки через скакалку за 25сек	8	58	56	54	64	62	60
---	--------------------------------	---	----	----	----	----	----	----

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча в стену на скорость за 20с	8	24	22	18	20	19	15
2	«Змейка» с ведением мяча 2х 15м,	8	9,8	10,2	10,4	10,9	11,2	11,5
3	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита)	8	5	4	2	4	3	2
4	Бросок мяча в корзину в движении ( количество попаданий из 5 возможных)	8	4	2	1	3	2	1

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	9	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	бег 1000м	9	3.50	4.30	5.00	5.00	5.30	6.30
3	кросс 2000	9	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
4	Прыжок в длину с разбега, см.	9	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча на дальность, м	9	45	40	31	28	23	18

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	9	оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз ( высокая - мальчики, низкая - девочки)	9	10	8	7	19	15	12

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9	26	24	22	15	12	9
4	Поднимание туловища из положения лёжа, 30с, раз	9	35	28	18	29	25	20
5	Прыжки через скакалку за 25сек	9	62	60	58	68	66	65

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча в стену на скорость за 20с	9	24	22	18	20	19	15
2	«Змейка» с ведением мяча 2х 15м,	9	9,8	10,2	10,4	10,9	11,2	11,5
3	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита)	9	5	4	2	4	3	2
4	Бросок мяча в корзину в движении ( количество попаданий из 5 возможных)	9	4	2	1	3	2	1