

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НОВОЕ УСМАНОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАМЫШЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/_____

Протокол № 1
от «28» июня 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____/Ибраева А.М./

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ

с. Новое Усманово

_____/Маннапова Г.К./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы основное общее
образование
5-9 классы

Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016).
Физическая культура: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2016г.).

Составители: Клементьев Г.М.
Мухтарова А.С.

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2016 год; авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016) Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, в ред. приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644),
3. Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
4. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
5. Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом *ГБОУ СОШ с. Новое Усманово № 1* от 31.08.2021 № 24 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
9. Рабочей программы воспитания *ГБОУ СОШ с. Новое Усманово*

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные : укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные: развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей , обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам , приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование знаний и способностей развития физических качеств ,организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой , обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований, развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных , силовых и скоростносиловых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные: воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета, курса Физическая культура

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предвещающим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

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 особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции.

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в

процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию данной программы отводится 510 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю. В 5 классе - 102ч., в 6 классе - 102 ч., 7 классе - 102 ч., в 8 классе - 102 ч., в 9 классе - 102 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- **Личностные результаты**
- • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур
-
- *В области познавательной культуры:*
- • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- • владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- *В области нравственной культуры:*
- • способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- • способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- • владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-
-
- *В области трудовой культуры:*
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*
 - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- *В области коммуникативной культуры:*
 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- *В области физической культуры:*
 - владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- • владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

-
-

• **Метапредметные результаты**

- • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
- *В области познавательной культуры:*
 - • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - • понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
 - • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- • ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- • приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- • закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- *В области эстетической культуры:*
- • знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- • понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- • 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 её до собеседника.
- *В области физической культуры:*
- • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

• Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.
- *В области познавательной культуры:*
- • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- • знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- • умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- • способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- *В области трудовой культуры:*

- • способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- • умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- *В области эстетической культуры:*
- • умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- • умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- *В области коммуникативной культуры:*
- • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- • умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- *В области физической культуры:*
- • способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- • умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

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

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета 5 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика (27 ч)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (41 ч)

Баскетбол (21 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Содержание учебного предмета 6 класс Знания о физической культуре 3 ч)

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (99ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика (30 ч)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (35 ч)

Баскетбол (22 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (13 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 ч)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Содержание учебного предмета 7 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Биатлонная подготовка (Имитация)

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам- упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед - перекат назад - стойка на лопатках -сед, наклон вперед к прямым ногам - встать- мост с помощью – встать - упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь - перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (30 ч)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м., кросс на роллерах
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (37 ч)

Баскетбол (21 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (14 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 ч)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Биатлонная гонка" и др.

Содержание учебного предмета

8 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (99ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (30 ч)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (36 ч)

Баскетбол (18 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (18 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 ч)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Содержание учебного предмета

9 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (31 ч)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (35 ч)

Баскетбол (17 ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (18 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 ч).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел программы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>	В течение уроков	<p>Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:</p> <p>к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда</p> <p>к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир</p>

2	Легкая атлетика	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	34	

		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
3	Спортивные игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	33	
4	Гимнастика с основами акробатики	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	19	
5	Лыжная подготовка	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	16	
	ИТОГО		102	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/ п	Раздел программы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол- во часо в	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>	В тече нии урок ов	<p>Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:</p> <p>к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда</p> <p>к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир</p>
2	Легкая атлетика	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	34	

		<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
3	Спортивные игры	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	33	
4	Гимнастика с основами	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических</p>	19	

	акробатики	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
5	Лыжная подготовка	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	16	
	ИТОГО		102	

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел программы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Описать краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлона в России. Объяснять правила поведения и техники безопасности при	В течении уроков	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого,

		занятиях лыжной и стрелковой подготовкой		но увлекательного учебного труда к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
2	Легкая атлетика	<p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого</p>	37	

		пояса.		
3	Спортивные игры	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.</p>	33	
4	Гимнастика с основами акробатики	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	16	
5	Лыжная подготовка	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Изучают мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Умеют выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления</p>	16	
	ИТОГО		102	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел программы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>	В течении уроков	<p>Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:</p> <p>к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда</p> <p>к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир</p>
2	Легкая атлетика	<p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>	28	

		<p>контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
3	Спортивные игры	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.</p>	40	
4	Гимнастика с основами акробатики	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	16	
5	Лыжная	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их</p>	18	

	ПОДГОТОВКА	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
	ИТОГО		102	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел программы	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	В течении уроков	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

2	Легкая атлетика	<p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	36	
3	Спортивные игры	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют</p>	33	

		правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха.		
4	Гимнастика с основами акробатики	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	15	
5	Лыжная подготовка	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	18	
	ИТОГО		102	

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	дата	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
1	2.09	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях			
2	6.09	Высокий старт от 10 до 15 м.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
3	8.09	Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
4	9.09	Бег 60 м. Челночный бег 3*10.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение.	Оценивание красоты	Планирование занятий	Умения активно	Проявлять положительные

			рованный		телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	включать в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
5	13.09	Бег на результат 60 м. Челночный бег на результат.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6-7	15-16.09	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
8	20.09	Бег 1000 м.	Контрольный	Закрепить основные	Основы знаний о	Вести	Осуществ	Проявлять

			ый	беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	дискуссию, правильно выражать свои мысли	влять продукты вное взаимодействие между сверстниками и педагогами	качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
9	22.09	Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
10	23.09	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Уметь выполнять приземление на две ноги с разбега.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
11	27.09	Прыжки в длину на результат.	Контрольный	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно	Рефлексия способов и условий действия,	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Умение доносить информацию	Проявлять положительные качества личности и

				приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	ацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
12	29.09	Метание малого мяча в цель, на результат. Метание на дальность.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достиж	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

							ени целей	
13	30.09	Основные правила игры. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Игровой	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
14	4.10	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
15	6.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
16	7.10	Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

							ми в процесс учебной и игровой деятельности.	
17	11.10	Передача мяча одной рукой снизу	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
18	13.10	Передача мяча с отскоком от пола.	Комбинированный	Уметь передавать мяч с отскоком от пола	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

							учебной и игровой деятельности.	
19	14.10	Передача мяча при встречном движении.	Комбинированный	Уметь передавать мяч при встречном движении	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
20	18.10	Передача мяча одной рукой сбоку.	Комбинированный	Уметь передавать мяч одной рукой сбоку.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

							деятельности.	
21	20.10	Вырывание и выбивание мяча	Комбинированный	Уметь выравнивать и выбивать мяч	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
22	21.10	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	Комбинированный	Знать стойку и перемещение игрока в защите и нападении	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
23	25.10	Повороты с мячом на	Комбини	Уметь выполнять	Осваивать	Осваивать	Осваива	Проявлять

		месте.	рованный	повороты с мячом на месте	технику владения мячом.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ть универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
24	27.10	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по правилам	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
25	28.10	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Оценивание красоты телосложения и	Планирование занятий физическими	Умения активно включа	Проявлять положительные качества

		(занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	ный	элементы отдельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	осанки, сравнение их с эталонными образцами.	упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	ться в коллективную деятельность, взаимодействие с сверстниками в достижении целей	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
26-27	8.11, 10.11	Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействие с сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
28	11.11	Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности	Находить ошибки, уметь	Развитие гибкости, ловкости.

						при выполнении акробатических упражнений.	их исправлять.	
29-30	15.11, 17.11	Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя.	Групповой	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
31	18.11	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
32	22.11	Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот.	Комбинированный	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	Потребность в общении с учителем Умение слушать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					результата	осознание качества и уровня усвоения.	ь и вступать в диалог Постановка вопроса и разрешение конфликтов	
33-35	24.11, 25.11, 29.11	Лазанье по канату в три приёма.	Групповой	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
36	1.12	Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.	Учетный	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
37	2.12	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,

							моральную поддержку сверстникам.	доброжелательности.
38	6.12	Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
39-40	8-9.12	Опорный прыжок через козла ноги врозь	Учетный	Уметь прыгать через козла	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
41-43	13.12, 15.12, 16.12	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	Учетный	Уметь прыгать через козла	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель

								ную поддержку сверстникам.	-ности.
44	20.12	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
45	22.12	Бросок мяча одной от головы из опорного положения.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
46	23.12	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
47	27.12	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
48	10.01	Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универс	Проявлять ловкость, внимание,	

						владения мячом.	альные умения работы в парах.	координацию при работе с баскетбольным мячом.
49-51	12.01 13.01 18.01	Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
Лыжные гонки								
52	19.01	Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	Комбинированный	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
53-54	20.01 24.01	Торможение плугом со склонов различной крутизны.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять	Соблюдать технику безопасности	Оказывать поддержку	Проявлять положительные качества

					безопасное падение.	на занятиях лыжной подготовки.	жду своим сверстникам.	личности, упорство для освоения знаний.
55-58	26.01 27.01 31.01 2.02	Торможение упором с пологого склона.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
59-60	3.02 7.02	Поворот упором.	Комбинированный	Уметь выполнять поворот упором	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
61-62	9-10.02	Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	Комбинированный	Уметь преодолевать небольшие трамплины при прохождении спусков	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
63-65	14.02 16.02 17.02	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	Комбинированный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
66-67	21.02 24.02	Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	Контрольный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной	Оказывать поддержку своим	Проявлять положительные качества личности, упорство для

						подготовки.	сверстникам.	освоения знаний.
68	28.02	Приём - передача мяча сверху двумя руками.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
69	2.03	Приём - передача мяча снизу двумя руками.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
70	3.03	Приём мяча одной рукой снизу.	Контрольный	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
71	9.03	Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать универсальные умения управления	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

						подвижных игр.	ть эмоция ми в процесс е учебной и игровой деятельности.	
72	10.03	Верхняя прямая подача.	Комбинированный	Уметь подавать верхнюю прямую подачу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
73	14.03	Планирующая подача.	Комбинированный	Уметь подавать планирующую подачу	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
74	16.03	Верхняя боковая подача.	Комбинированный	Выполнять упражнения	Совершенствовать	Умение	Осваивать	Стремиться к

			ванный	с передачей мяча.	ть технику владения мячом.	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	ть универсальные умения работы в группе.	победе в игре.
75	17.03	Передача мяча сверху двумя руками назад.	Учетный	Уметь передавать мяч сверху двумя руками назад	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
76	28.03	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	Учетный	Уметь играть в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
77	30.03	Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности	Взаимодействовать в	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во

						при проведении эстафет.	группах при выполнении технических действий в играх.	время эстафет.
78	31.03	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	Комбинированный	Уметь перемещаться в защите и нападении.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
79	4.04	Повороты с мячом на месте.	Комбинированный	Уметь поворачиваться с мячом на месте	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
80	6.04	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	Контрольный	Уметь играть в баскетбол	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
81	7.04	Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	Теория	Уметь слушать учителя.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

							Умение слушать и вступать в диалог.	отношения к учению.
82	11.04	Низкий старт и стартовый разгон.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
83	13.04	Низкий старт и стартовый разгон.	Контрольный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							сверстниками и взрослыми людьми	
84	14.04	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	Комбинированный	Уметь бегать на средние дистанции	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
85-86	18.04 20.04	Бег по полосе препятствий.	Комбинированный	Уметь проходить полосу препятствий	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

						места занятий	наль но – яркой форме в процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	
87	21.04	Тестирование бега 1000 метров.	Контроль ный	Пробежать 1000 м	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносит ь информ ацию в доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							взрослы ми людьми	
88	25.04	Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.	Комбинированный	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
89	27.04	Тестирование челночного бега 3*10 метров.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной –	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							яркой форме в процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	
90	28.04	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность.	Комбини рованный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельн о оценивать свои физические возможности.	Уметь поддер жать слабого игрока, уметь достойн о проигр ывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
91	4.05	Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	Комбини рованный	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Умение доносит ь информ ацию в доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в	Проявлять положительны е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях

							процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	
92	5.05	Тестирование прыжка в длину с места.	Контрольн ый	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение доносить ь информ ацию в доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
93	11.05	Промежуточная	Контрольн	Уметь правильно	Рефлексия	Волевая	Умение	Проявлять

		аттестация. Зачет	ый	выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	доносит ь информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	положительны е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
94	12.05	Основные этапы развития физкультуры в России.	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение доносит ь информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

							общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	
95	16.05	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
96	18.05	Метание малого мяча (140 г) с места.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и	Умения активно включаться в коллективную деятельность	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с

				организм справляется с физическими нагрузками		физической подготовки человека	ность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	заданным эталоном
97	19.05	Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
98	24.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным

				физическими нагрузками		подготовки человека	взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	эталонном
99	25.05	Тестирование метания малого мяча в цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
100-102	26.05 27.05 30.05	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				нагрузками		человека	ейст вовать со сверстн иками в достиж ении целей	
--	--	--	--	------------	--	----------	---	--

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Типы урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч) <i>Беговые упражнения</i>								
1-2	2.09 6.09	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Комплекс ОРУ. Высокий старт, без ускорения, бег с ускорением 30 м, специально беговые упражнения.	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях			
3-4	8-9.09	Бег 60 м. Бег 6 минут. Челночный бег 3*10.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
5	13.09	Бег на результат 60 м. Челночный бег на результат.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6-7	15-16.09	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
8	20.09	Бег 1000 м.	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых	Основы знаний о работе органов дыхания и	Вести дискуссию, правильно	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Проявлять качества быстроты и

				упражнений.	сердечно-сосудистой системы	выражать свои мысли	ие между сверстниками и педагогами	координации при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения								
9-10	22-23.09	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
11	27.09	Прыжки в длину с места и с разбега, на результат.	Контрольный	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Метание малого мяча								
12	29.09	Метание малого мяча в цель, на результат. Метание на дальность.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	Умения активно включаться в коллективную деятельность,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа

				своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	и результатов деятельности	физического развития и физической подготовки человека	взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	действия и его результата с заданным эталоном
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (12ч)								
13-14	30.09 4.10	Основные правила игры. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	Игровой	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
15-17	6-7.10 11.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча на месте в высокой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
18-21	11.10 13.10 14.10 18.10	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

		защитника.						
22-23	20-21.10	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной от головы из опорного движения, одной рукой от плеча в прыжке.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
24	25.10	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (19ч)								
<i>Акробатические движения</i>								
25	27.10	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях

				первый-второй рассчитайся!».		культуры	целей	и условиях
26-27	28.10 8.11	ОРУ со скакалкой. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
28	10.11	Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
29-30	11.11 15.11	Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя.	Групповой	Уметь выполнять мост из положения лёжа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
31	17.11	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

					деятельности	находить возможности и способы их улучшения	средства достижения цели	результата с заданным эталоном
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>								
32	18.11	Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот.	Комбинированный	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33-35	22.11 24.11 25.11	ОРУ с обручем. Полоса препятствий. Лазанье по канату в три приёма.	Групповой	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
36	29.11	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Смешанные висы. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя.	Учетный	Уметь выполнять подъем туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
37	1.12	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,

								доброжелательности.
38	2.12	Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
39-40	6.12 8.12	Опорный прыжок через козла ноги врозь	Учетный	Уметь прыгать через козла	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
41-43	9.12 13.12 15.12	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	Учетный	Уметь прыгать через козла	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
Спортивные игры (Баскетбол) (8ч)								
44	16.12	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
45	20.12	Бросок мяча одной от головы из опорного	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения	Проявлять ловкость, внимание,

		положения.	ный			владения мячом.	работы в парах.	координацию при работе с баскетбольным мячом.
46	22.12	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
47	23.12	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
48	27.12	Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
49-51	10.01 12.01 13.01	Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)								
52	18.01	Спуски в низкой стойке с склонов	Комбинированный	Уметь выполнять спуск в основной	Объяснять и осваивать	Соблюдать технику	Осваивать универсальные	Проявлять координацию

		различной крутизны.	рованный	стойке и подъем «полуелочкой».	технику поворотов, спусков и подъемов.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	е умения в проведении подвижных игр на улице.	при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
53-54	19.01 20.01	Торможение плугом со склонов различной крутизны.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
55-57	24.01 26.01 27.01	Торможение упором с пологого склона.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
58-60	31.01 2.02 3.02	Поворот упором.	Комбинированный	Уметь выполнять поворот упором	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
61-63	7.02 9.02. 10.02	Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	Комбинированный	Уметь преодолевать небольшие трамплины при прохождении спусков	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
64-65	14.02 16.02	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	Комбинированный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное	Соблюдать технику безопасности на занятиях	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности,

					падение.	лыжной подготовки.		упорство для освоения знаний.
66-67	17.02 21.02	Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	Комплексный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) (9ч)								
68-70	27.02 24.02 28.02	Бег 1 мин с 2-3 ускорениями. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Приём - передача мяча снизу двумя руками.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
71-75	2-3.03 9-10.03 14.03	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Эстафеты. Подвижные игры с элементами	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.

		волейбола.						
76	16.03	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
БАСКЕТБОЛ (4ч)								
77	17.03	Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
78	28.03	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	Комбинированный	Уметь перемещаться в защите и нападении.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
79	30.03	Повороты с мячом на месте.	Комбинированный	Уметь поворачиваться с мячом на месте	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
80	31.03	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	Контрольный	Уметь играть в баскетбол	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)

Беговые упражнения

81	4.04	Инструктаж по ТБ. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	Теория	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. Уметь слушать учителя	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
82-85	6.04 7.04 11.04 13.04	Бег 60 м. Бег 6 минут. Челночный бег 3*10.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
86	14.04	Бег 60 м. Бег 6 минут. Челночный бег 3*10	Контрольный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
87-88	18.04 20.04	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	Комбинированный	Уметь проходить полосу препятствий	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Умение организовывать собственную деятельность с учётом	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с

					оценка процесса и результатов деятельности	требований её безопасности, организации места занятий	но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	ними общий язык и общие интересы
89	21.04	Тестирование бега 1000 метров.	Контрольный	Пробежать 1000 м	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Прыжковые упражнения								
90-92	25.04 27.04 28.04	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
93	4.05	Прыжки в длину с места и с разбега, на результат.	Комбинированный	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно	Рефлексия способов и условий действия,	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Умение доносить информацию в доступной,	Проявлять положительные качества личности и

				приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
94	5.05	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	Контрольный	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Метание малого мяча								
95	11.05	Основные этапы развития физкультуры в России.	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
96	12.05	Промежуточная	контр		Рефлексия	Представление	Умения	Волевая

		аттестация. Зачет	ольный		способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
97	16.05	Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
98	18.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
99	19.05	Тестирование метания малого мяча в цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Представление физической культуры как средства укрепления	Умения активно включаться в коллективную	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения

				правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	оценка процесса и результатов деятельности	здоровья, физического развития и физической подготовки человека	деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	способа действия и его результата с заданным эталоном
100-102	24.05 25.05 26.05	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега.	Контр ольн ый	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14)								
Беговые упражнения								
1	2.09	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30м.	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях			
2-4	3.09 6.09 9.09	Бег на короткие дистанции 30м. Бег на короткие дистанции 60м.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
5-6	10.09 13.09	Эстафетный бег.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Уметь проходить эстафеты	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
7-9	16.09 20.09 23.09	Кроссовая подготовка Кросс на роллерах по равнине	Контрольный	Уметь равномерно бегать., двигаться на роллерах	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
10	24.09	Бег на длинные дистанции 1000м	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Вести дискуссию, правильно выражать свои	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Проявлять качества быстроты и координации

					сосудистой системы	мысли	сверстниками и педагогами	при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения								
11-12	27.09.30.09	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
Метание малого мяча								
13	1.10	Метание мяча на дальность, на результат.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
14	4.10	Метание мяча в цель, на результат.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (11ч)								
15	7.10	Вводный. Повторение.	Игровой	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы,	Различать допустимые и	Взаимодействовать в	Проявлять координацию,

					бега по ограниченному пространству.	недопустимые формы поведения во время игры.	группах при выполнении игровых действий.	внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
16-17	8.10 11.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение, остановка-бросок).	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
18-20	14.10 15.10 18.10	Передача мяча в 3ч со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
21-23	21.10 22.10 25.10	Остановка прыжком. Бросок мяча двумя	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в	Осваивать универсальные умения	Проявлять координацию, силу во время

		руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	ый	груди, одной от головы из опорного движения, одной рукой от плеча в прыжке.		самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	выполнения физических упражнений.
24-25	28.10 29.10	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16ч)								
<i>Акробатические движения</i>								
26-30	8.11 11.11 12.11 15.11 18.11	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях

				первый-второй рассчитайся!».		культуры	целей	и условиях
31	19.11	ОРУ со скакалкой. Акробатические соединения из 3-4 элементов. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
32	22.11	Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
33	25.11	Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя.	Групповой	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
34-36	26.11 29.11 2.12	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

					деятельности	находить возможности и способы их улучшения	средства достижения цели	результата с заданным эталоном
Гимнастические упражнения прикладного характера								
37	3.12	Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот ОРУ с обручем. Полоса препятствий. Лазанье по канату в три приёма.	Комбинированный	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38	6.12	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Смешанные висы. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя.	Учетный	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
39	9.12	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
40-41	10-17.12	Тестирование подтягиваний и	Учетный	Уметь выполнять наклона вперед из положения лежа.	Технически правильно	Бережно обращаться с	Оказывать посильную	Активно включаться в

		отжиманий в упоре лежа. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Висы и упоры: комбинации на разновысоких брусьях.			выполнять двигательные действия.	инвентарём и оборудованием	помощь и моральную поддержку сверстникам.	общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
Спортивные игры (Баскетбол) (10ч)								
42-43	20.12 22.12	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
44-45	23.12 27.12	Бросок мяча одной от головы из опорного положения.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
46	10.01	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

								мячом.
47	13.01	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
48	14.01	Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
49-51	17.01 20.01 21.01	Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)								
52	24.01	Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	Комбинированный	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных	Проявлять координацию при выполнении поворотов,

					подъемов.	подготовки.	игр на улице.	спусков и подъемов.
53-56	27.01 28.01 31.01 3.02	Торможение плугом со склонов различной крутизны.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
57-59	4.02 7.02 10.02	Торможение упором с пологого склона.	Комбинированный	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
60-61	11.02 14.02	Поворот упором.	Комбинированный	Уметь выполнять поворот упором	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
62-63	17.02 18.02	Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	Комбинированный	Уметь преодолевать небольшие трамплины при прохождении спусков	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
64-65	21.02 24.02	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе, работа на стрельбище	Комбинированный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. ТБ при стрельбе	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.

66-67	25.02 28.02	Лыжная биатлонная гонка на 1 км, 2 км.	Контрольный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) (12ч)								
68-71	2.03 3.03 4.03 10.03	Бег 1 мин с 2-3 ускорениями. Приём – передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Приём – передача мяча снизу двумя руками.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с Волейбольным мячом.
72-74	11.03 14.03 17.03	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
75-	18.03	Эстафеты.	Комбинированный	Уметь ловить и	Совершенствование	Оценивать	Осваивать	Проявлять

77	28.03 31.03	Подвижные игры с элементами волейбола.	ни рованный	передавать мяч разными способами.	вание техники владения мячом.	приобретенные навыки владения мячом.	универсальные умения работы в парах.	ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
78-79	1.04 4.04	Учебная игра в баскетбол	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23) <i>Беговые упражнения</i>						
80	7.04	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30м.			Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
81-82	8.04 11.04	Бег на короткие дистанции 30м. Бег на короткие дистанции 60м.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
83-87	14.04 15.04 18.04 21.04 22.04	Эстафетный бег.	Контрольный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса	Умение организовывать собственную деятельность с учетом требований её	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

					и результатов деятельности	безопасности, организации места занятий	форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	язык и общие интересы
88-92	25.04 28.04 29.04 4.05 5.05	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Уметь проходить полосу препятствий	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
93	6.05	Кроссовая подготовка	Контрольный	Пробежать 1000 м	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Прыжковые упражнения								

94-95	12.05 13.05	Прыжок в длину с разбега.. Промежуточная аттестация. Зачет	контрольный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
Метание малого мяча								
96-97	16.05 19.05	Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча в горизонтальную (1*1) с 8-10 метров. Специальные беговые упражнения	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном
98-99	20.05 23.05	Метание мяча на дальность, на результат. Метание мяча в цель, на результат	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения действия и его результата с заданным эталоном
100-102	26.05 27.05 30.05	Основные этапы развития физкультуры в России. Достижение отечественных и	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	Умения активно включаться в коллективную деятельность,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа

		зарубежных спортсменов на олимпийских играх.			и результатов деятельности	физического развития и физической подготовки человека	взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	действия и его результата с заданным эталоном
--	--	--	--	--	----------------------------	---	--	---

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	дата	Тема урока	Типы урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14) <i>Беговые упражнения</i>								
1	2.09	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях			
2-3	6-7.09	Бег 5 мин. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие скорости.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
4-5	9.09 13.09	Бег 6 мин. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Уметь проходить эстафеты	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6-8	14.09 16.09 20.09	Бег 7 мин. Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

								ного отношения к учению.
9	21.09	Челночный бег на результат.	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
10	23.09	Бег на длинные дистанции 1000м	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации и при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения								
11	27.09	Прыжковые упражнения. Командный бег. Совершенствование прыжка в длину с места. Прыжковая тренировка.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
12	29.09	Прыжковые упражнения. Командный бег. Совершенствование прыжка в длину с места. Прыжковая тренировка.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
Метание малого мяча								
13	30.09	Метание малого мяча с	Контрольный	Уметь метать из	Рефлексия	Представление	Умения	Волевая

		места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.	ольный	различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
14	4.10	Метание мяча на дальность. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м на результат. Метание малого мяча на дальность на результат.	Контрольный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (11ч)								
15	5.10	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.	Игровой	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
16-18	7.10 11.10 12.10	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию

		защитника.				поведение во время игры.		ю при работе с баскетбольным мячом.
19-21	14.10 18.10 19.10	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
22-23	21.10 25..10	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной от головы из опорного движения, одной рукой от плеча в прыжке.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
24-25	26.10 28.10	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16ч) <i>Акробатические движения</i>								
26	8.11	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,	Умения активно включаться в коллективную	Проявлять положительные качества личности и

		развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.		навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	эталонными образцами.	организация отдыха с использованием средств физической культуры	деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
27-28	11.11 15.11	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
29-31	16.11 18.11 22.11	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках. Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
32-34	23.11 25.11 29.11	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом,	Групповой	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы	Соблюдать правила техники безопасности	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей

		девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.			раздельно.	при выполнении акробатических упражнений.		й.
35	30.11	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).	Контр ольн ый	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
36-39	2.12 6.12 7.12 9.12	Закрепление опорного прыжка через гимн. Козла. Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину. Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.	Ком бини рован ный	Уметь выполнять прыжки через козла	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
40-41	13-14.12	Бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.	Учетн ый	Уметь выполнять бросок мяча из положения сидя ноги врозь	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах

								уважения, доброжелательности.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (11ч)								
42	16.12	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
43-44	20-21.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
45	23.12	Передача мяча одной рукой от плеча.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

46	27.12	Передача мяча одной рукой снизу	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
47	10.01	Передача мяча с отскоком от пола.	Комбинированный	Уметь передавать мяч с отскоком от пола	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
48	11.01	Передача мяча при встречном движении.	Комбинированный	Уметь передавать мяч при встречном движении	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
49	13.01	Передача мяча одной	Комб	Уметь передавать мяч	Осваивать технику	Осваивать универсальные	Осваивать	Проявлять координаци

		рукой сбоку.	ини рован ный	одной рукой сбоку.	владения мячом.	умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	ю, силу во время выполнения физических упражнений
50- 51	17.- 18.01	Вырывание и выбивание мяча	Комб ини рован ный	Уметь выравнять и выбивать мяч	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
52	20.01	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	Комб ини рован ный	Уметь играть в баскетбол по правилам	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)								
53	24.01	Торможение плугом со склонов различной	Комб иниро	Знать способы торможения	При необходимости	Соблюдать технику	Оказывать поддержку	Проявлять положитель

		крутизны.	ванн ый	(падением и др.).	осуществлять безопасное падение.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	своим сверстникам.	ные качества личности, упорство для освоения знаний.
54- 56	25.01 27.01 31.01	Торможение упором с пологого склона.	Комб иниро ванн ый	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положитель ные качества личности, упорство для освоения знаний.
57- 61	1.02 3.02 7.02 8.02 10.02	Поворот упором.	Комб иниро ванн ый	Уметь выполнять поворот упором	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положитель ные качества личности, упорство для освоения знаний.
62- 64	14.02 15.02 17.02	Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	Комб иниро ванн ый	Уметь преодолевать небольшие трамплины при прохождении спусков	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положитель ные качества личности, упорство для освоения знаний.
65- 67	21.02 22.02 24.02	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	Комб иниро ванн	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять	Соблюдать технику безопасности	Оказывать поддержку своим	Проявлять положитель ные

			ый		безопасное падение.	на занятиях лыжной подготовки.	сверстникам.	качества личности, упорство для освоения знаний.
68-70	28.02 1.03 3.03	Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	Контрольный	Уметь преодолевать дистанцию в 2-3 км	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) (11ч)								
71	9.03	Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
72-75	10.03 11.03 14.03 17.03	Игра по правилам.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
76-79	28.03 29.03 31.03 4.04	Составление упражнений на совершенствование координации, скоростно-силовых, силовых	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при

		способностей и выносливости.						работе с волейбольным мячом.
80-81	5.04 7.04	Тестирование набивания мяча над собой.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч) <i>Беговые упражнения</i>								
82-83	11.04 12.04	Бег 5 мин. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие скорости.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению.
84-85	14.04 18.04	Бег 6 мин. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению.

86-88	19.04 21.04 25.04	Бег 7 мин. Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.	Контрольный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
89	26.04	Эстафетный бег. Челночный бег	контрольный	Уметь проходить полосу препятствий	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
90	28.04	Бег на длинные дистанции 1000м	Контрольный	Пробежать 1000 м	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие

							взаимодейств ия со сверстниками и взрослыми людьми	интересы
Прыжковые упражнения								
91	5.05	Прыжковые упражнения. Командный бег. Совершенствование прыжка в длину с места. Прыжковая тренировка.	Комб ини рован ный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельн о оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
92	6.05	Прыжки с места и с разбега на результат.	Комб ини рован ный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельн о оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
Метание малого мяча								
93	12.05	Промежуточная аттестация. Зачет	контр ольн ый	Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуля ция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталон
94- 95	13.05 16.05	Метание мяча на дальность. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 - 14 метров – девушки,	Комб иниро ванн ый	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность,	Волевая саморегуля ция, контроль в форме сличения

		юноши – до 16 м на результат. Метание малого мяча на дальность на результат.		своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	и результатов деятельности	физического развития и физической подготовки человека	взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	способа действия и его результата с заданным эталоном
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (7ч)								
96-97	17.05 19.05	Ведение мяча по прямой с изменением скорости. Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.	Комбинированный	Уметь играть в спортивные игры	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
98	23.05	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Ведение с активным сопротивлением защитника.	Комбинированный	Уметь играть в футбол	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
99-102	24.05 26.05 30.05 31.05	Основные этапы развития физкультуры в России. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх..	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья,	Умения активно включаться в коллективную деятельность,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения

					и результатов деятельности	физического развития и физической подготовки человека	взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	способа действия и его результата с заданным эталонном
--	--	--	--	--	-------------------------------	---	---	---

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14)								
Беговые упражнения								
1	2.09	Инструктаж по ТБ, спринтер бег, прыжки в длину с места.	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническим и эстетическими требованиями к	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях			
2-3	6-7.09	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
4-5	9.09 13.09	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Соревнования.	Контрольный	Знать понятия старт, финиш. Уметь проходить эстафеты	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6-7	14.09 16.09	Беговые упражнения. Длительный бег. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега на результат.	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
8-9	20- 21.09	Беговые упражнения. Равномерный	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической	Контролировать учебные действия,	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.

		бег.			нагрузки на организм.	аргументировать допущенные ошибки.	Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.
10-11	23.09 27.09	Беговые упражнения. Челночный бег на результат.	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
12	29.09	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
13	30.09	Бег на короткие дистанции.	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
14	4.10	Кросс 1000 м.	Контрольный	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название	Основы знаний о работе органов дыхания и	Вести дискуссию, правильно выражать свои	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений

				беговых упражнений.	сердечно-сосудистой системы	мысли	сверстниками и педагогами	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (10ч)								
15	5.10	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	Игровой	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.
16-17	7.10 11.10	Передвижение и остановка игрока. Поддачи мяча различными способами.	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
18-19	12.10 14.10	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв 2х1. Передача мяча в движении.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
20-22	18.10 19.10 21.10	Броски мяча в прыжке. Броски мяча со средних дистанций. Зонная защита. Броски мяча со средних дистанций. Передачи мяча в движении.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной от головы из опорного движения, одной рукой от плеча в прыжке.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
23	1.11	Тактические действия в защите. Тактические действия в	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

		нападении. Быстрый прорыв.				организации и проведении подвижных игр.	процессе учебной и игровой деятельности.	
24	2.11	Учетная игра баскетбол.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)								
25	8.11	Т/ б на занятиях гимнастикой. Вис согнувшись, прогнувшись.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
26-27	9.11 11.11	Висы и упоры. Подъем переворотом в упор. Висы упоры. Опорный прыжок.	Комбинированный	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

						физической культуры	целей	
28-29	15-16.11	Отжимание (учет) Лазанье по канату. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Длинный кувырок вперед.	Групповой	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
30	18.11	Лазанье по канату.	Групповой	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
31-34	22.11 23.11 25.11 29.11	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	Контрольный	Уметь выполнять прыжки через козла	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
35-37	30.11 2.12 6.12	Закрепление акробатических элементов.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Выбор наиболее эффективных способов решения задач	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				комбинации	в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	
38-39	7.12 9.12	Контрольный норматив - оценка техники акробатических упражнений.	Учетный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (11ч)								
40	13.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение, остановка-бросок).	Игровой	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
41-46	14.12 16.12 20.12 21.12 23.12 27.12	Передача мяча в 3ч со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

		пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника						
47-49	10.01 11.01 13.01	Остановка прыжком. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной от головы из опорного движения, одной рукой от плеча в прыжке.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
50	17.01	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

						организации и проведении подвижных игр.	процессе учебной и игровой деятельности.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)								
51	18.01	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Вводный	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.
52	20.01	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Комбинированный	Знать одновременный одношажный ход на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
53	24.01	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	Комбинированный	Знать одновременный одношажный ход на лыжах	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
54	25.01	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.
55	27.01	Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход	Комбинированный	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

		без шага, переход через шаг).						
56-58	31.01 1.02 3.02	Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Комбинированный	Уметь выполнять перешагивание на лыжах	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.
59-64	7.02 8.02 10.02 14.02 15.02 17.02	Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.	Игровой	Уметь выполнять поворот	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
65-68	21.02 22.02 24.02 28.02	Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой	Комбинированный	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуёлочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) (12ч)								
69	1.03	Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в шеренгах. Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с Волейбольным мячом.

70-72	3.03 9.03 10.03	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет). Подачи мяча оценка техники (учет).	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
73-76	11.03 14.03 17.03 28.03	Верхняя передача в прыжке. Передача мяча двумя руками снизу. Нападение через третью зону.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
77-80	29.03 31.03 4.04 5.04	Учебная игра. Волейбол.	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)								
81	7.04	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Комплекс ОРУ. Высокий старт, без ускорения, бег с ускорением 30 м, специально беговые упражнения.	Комбинированный	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
82-	11.04	Бег 60 м. Бег 6	Ком	Уметь выполнять	Контролировать	Контролировать	Потребность в	Формирование

85	12.04 14.04 18.04	минут. Челночный бег 3*10.	бини рован ный	команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	ь режимы физической нагрузки на организм.	вать учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки.	общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	социальной роли ученика. Формирование положительно го отношения к учению.
86	19.04	Бег на результат 60 м. Челночный бег на результат.	Контро льный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
87- 88	21.04 25.04	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	Комби нирова нный	Уметь проходить полосу препятствий	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
89	26.04	Бег в равномерном	Контро льный		Рефлексия способов и	Умение организовывать	Умение доносить	Оказывать бескорыстную помощь

		темпе 10-12 м.			условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
90-92	28.04 5.05 6.05 12.05	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Обучение отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
93	13.05	Прыжки в длину с места и с разбега, на результат.	Комбинированный	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
94	16.05	Промежуточная аттестация. Зачет.	контрольный	Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

				нагрузками	результатов деятельности	развития и физической подготовки человека	сверстниками в достижении целей	
95	17.05	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
96	19.05	Метание малого мяча (140 г) с места.						
97	23.05	Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
98	24.05	Метание малого мяча (140 г) с места.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

		мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	нированный	различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
99	26.05	Тестирование метания малого мяча в цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
100-102	27.05 30.05 31.05	Основные этапы развития физкультуры в России. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

