

**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.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Авторская адаптированная программа

«Физическая культура

для детей с ограниченными возможностями здоровья»

5-9 класс

(базовый уровень, ФГОС)

Составители: Клементьев Г.М
Мухтарова А.С.

Новое Усманово
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016); учебной 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*

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: пояснительную записку, учебно- тематический план, основное содержание с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, требования к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных

материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача

Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 102 часов в 5 - 9 классах из расчета 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является

двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 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;
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». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

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.

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 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.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

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 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
владение основами самоконтроля, самооценки;
умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
умение работать индивидуально и в группе;
умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами 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;
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 терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной 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.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

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.

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.

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;

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;

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 метапредметные, 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:

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;

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

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.

В области коммуникативной культуры:

способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные

знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности

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:

Вскоч 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 3х10 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 брусках:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусках - 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 3х10 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 3х10 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 115см).

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 виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём 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 3х10 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 (1х1 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)

Организуемые 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 виса - подъём 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 виса 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 3х10 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 (1х1 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 часо в	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	В тече нии урок ов	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 залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
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	

		характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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 упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые 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 упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. 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	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. 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.	В тече нии урок ов	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	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. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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 упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	34	
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,	33	

		используют игру в баскетбол 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	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 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 занятиях лыжной и стрелковой подготовкой	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	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. 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. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	37	
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.	33	

		Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом 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 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.	16	
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. 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	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	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.	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 залогоу долгой и активной жизни

				человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
2	Легкая атлетика	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. 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. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	28	
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	40	

		безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом 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 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.	16	
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	

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	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,

		правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.		но увлекательного учебного труда к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
2	Легкая атлетика	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. 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. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	36	
3	Спортивные	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	33	

	игры	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 и волейболом 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 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	Коммуни кати вные УУД	Личностные УУД
1	2.09	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической	Ввод ный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляци я как	Потребн ость в общении	Формирование социальной роли ученика.

		культуры.		беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	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 физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях	способность к волевому усилию	с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
2	6.09	Высокий старт от 10 до 15 м.	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь	Факты истории развития	Осознание человеком	Стремление к	Значение физической

				выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	физической культуры.	себя как представителя страны и государства.	справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	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 телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включать себя в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

							ии целей	
5	13.09	Бег на результат 60 м. Челночный бег на результат.	Контроль ый	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.	Контроль ный	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.	Контроль ый	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
9	22.09	Прыжок в длину с места.	Комбини	Уметь выполнять	Уметь	Самостоятельн	Уметь	Стремление

			рованный	приземление на две ноги.	выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	о оценивать свои физические возможности.	поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	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 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	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

							я и взаимо- дейс- твия со сверстн- иками и взрослы- ми людьми	
12	29.09	Метание малого мяча в цель, на результат. Метание на дальность.	Контроль- ный	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 включа- ться в коллект- ив ную деятель- ность, взаимо- дейст- вовать со сверстн- иками в достиж- ении целей	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
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.	Взаимо- действо- вать в группах при выполн- ении	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных

							игровых действий.	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 в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
17	11.10	Передача мяча одной	Комбини	Уметь выполнять	Осваивать	Осваивать	Осваива	Проявлять

		рукой снизу	рованный	бросок одной рукой снизу	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.
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 учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
19	14.10	Передача мяча при встречном движении.	Комбинированный	Уметь передавать мяч при встречном движении	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в	Осваивать универс	Проявлять координацию, силу во время

						самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	аль ные умения управля ть эмоция ми в процесс е учебной и игровой деятель ности.	выполнения физических упражнений.
20	18.10	Передача мяча одной рукой сбоку.	Комбини рованный	Уметь передавать мяч одной рукой сбоку.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	Осваива ть универс аль ные умения управля ть эмоция ми в процесс е учебной и игровой деятель ности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
21	20.10	Вырывание и выбивание мяча	Комбини рованный	Уметь выравнивать и выбивать мяч	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной	Осваива ть универс аль ные	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических

						организации и проведении подвижных игр.	умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	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	1.11	Повороты с мячом на месте.	Комбинированный	Уметь выполнять повороты с мячом на месте	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать универсальные умения управлять	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

						подвижных игр.	ть эмоция ми в процесс е учебной и игровой деятельности.	
24	3.11	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 эмоция ми в процесс е учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
25	4.11	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием	Умения активно включаться в коллективную деятельность	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

				«Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		м средств физической культуры	ность, взаимодействие с со сверстниками в достижении целей	(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!», «Чаше 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 со 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 при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.

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 результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня	Потребность в общении с учителями. Умение слушать и вступать в	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						усвоения.	диалог Постан овка вопросо в и разреше ние конфли ктов	
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 моральную	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

							поддержку сверстникам.	
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 поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

							поддержку сверстникам.	
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 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.
46	23.12	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	27.12	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	10.01	Бросок мяча после ведения.	Комбинированный	Уметь ловить 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	Комбинированный	Знать способы торможения	При необходимости	Соблюдать технику	Оказывать	Проявлять положительные

		крутизны.		(падением и др.).	осуществлять безопасное падение.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	поддержку своим сверстникам.	е качества 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	Соблюдать технику безопасности	Оказывать поддержку	Проявлять положительные качества

					безопасное падение.	на занятиях лыжной подготовки.	жку своим сверстникам.	личности, упорство для 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 самостоятель	Осваивать универсаль	Проявлять координацию, силу во время выполнения

						ной организации и проведении подвижных игр.	ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	физических упражнений.
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	Стремиться к победе в игре.

							работы в группе.	
74	16.03	Верхняя боковая подача.	Комбинированный	Выполнять упражнения с передачей мяча.	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.
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 при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во 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. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного 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	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	
84	14.04	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	Комбиниро ванный	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 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 взрослы ми 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 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	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 – яркой форме в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							процесс е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и 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 – 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	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность.	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.
91	4.05	Разбег и отталкивание в	Комбинированный	Уметь правильно	Рефлексия	Волевая	Умение	Проявлять

		прыжке в длину.	ванный	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 доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в процесс е общени я и взаимодейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	положительны е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях
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 доносит ь информацию в доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в процесс	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях

							е общени я и взаимод ейс твия со сверстн иками и взрослы ми людьми	
93	11.05	Промежуточная аттестация. Зачет	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 эталонном	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 взрослы ми людьми	Проявлять положительны е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях
94	12.05	Основные этапы	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия	Волевая	Умение	Проявлять

		развития физкультуры в России.			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 доступн ой, эмоцио наль но – яркой форме в процесс е общени я и взаимодей ствия со сверстн иками и взрослы ми людьми	положительны е качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях
95	16.05	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность.	Комбини рованный	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 включа ться в коллект ив ную деятель ность, взаимодей ст вовать	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

							со сверстниками в достижении целей	
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 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
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

							со сверстниками в достижении целей	
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 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	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	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

							со сверстн иками в достиж ении целей	
100- 102	26.05 27.05 30.05	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега.	Контрольн 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 включа ться в коллект ив ную деятель ность, взаимод ейст вовать со сверстн иками в достиж ении целей	Волевая саморегуляция , контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном

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	Коммуникати вные 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	Ввод ный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

		ускорением 30 м, специально беговые упражнения.			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 физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях		диалог	отношения к учению
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,	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и	Стремление к справедливости, чести и достоинству по	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

				старт, финиш		государства.	отношению к себе и к другим людям.	
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 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
		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	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.

		«согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега.						
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, эмоциональной – 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 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) (12ч)								
13-14	30.09 4.10	Основные правила игры. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости	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

		и направления движения.						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 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	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	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.

		мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.						
24	1.11	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	3.11	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше 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	4.11 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:	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

				«Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».		м средств физической культуры	сверстниками в достижении целей	(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 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	17.11	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	Комбинированный	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
Гимнастические упражнения прикладного характера								
32	18.11	Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём	Комбинированный	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Оценка - выделение и осознание учащимся того,	Потребность в общении с учителем Умение	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

		переворот.			зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	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 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	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 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.
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	Осваивать универсальные умения	Проявлять ловкость, внимание,

			ный			владения мячом.	работы в парах.	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 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	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 падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.

66-67	17.02 21.02	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 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 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.
76	16.03	Учебная	Комб	Уметь ловить и	Совершенство-	Оценивать	Осваивать	Проявлять

		двухсторонняя игра в волейбол.	ини рован ный	передавать мяч разными способами.	вание техники владения мячом.	приобретенные навыки владения мячом.	универсальны е умения работы в парах.	ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
		БАСКЕТБОЛ (4ч)						
77	17.03	Вырывание и выбивание мяча.	Комб иниро ванн ый	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодейс твовать 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.	Комб ини рован ный	Уметь перемещаться в защите и нападении.	Совершенство вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальны е умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
79	30.03	Повороты с мячом на месте.	Комб иниро ванн ый	Уметь поворачиваться с мячом на месте	Совершенство вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальны е умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
80	31.03	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	Контр ольн ый	Уметь играть в баскетбол	Совершенство вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальны е 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, эмоциональной	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 – 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						
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	Рефлексия способов и условий	Волевая саморегуляция, контроль в	Умение доносить информацию	Проявлять положительные качества

			ый	правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстниками и взрослыми людьми	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях
94	5.05	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	Контр ольн 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 эталонном	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)ситуациях и условиях
Метание малого мяча								
95	11.05	Основные этапы развития физкультуры в России.	Теори я	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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном

						человека	целей	
96	12.05	Промежуточная аттестация. Зачет	контр ольн ый		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 саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
97	16.05	Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	Комб иниро ванн 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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
98	18.05	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Комб иниро ванн 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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
99	19.05	Тестирование метания малого мяча в цель.	Комб иниро	Уметь метать из различных положений	Рефлексия способов и	Представление физической	Умения активно	Волевая саморегуляция,

			ванн ый	на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	включаться в коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном
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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном

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	Коммуникати вные 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	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

					и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий 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	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

							диалог.	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-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации 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	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

				контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	деятельности	развития и физической подготовки человека	воват ь со сверстниками в достижении целей	результата с заданным эталоном
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) (11ч)						
15	7.10	Вводный. Повторение.	Игрово й	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодейств овать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, 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).	Игрово й	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенство- вать 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	Комби ни рованн ый	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенство- вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальны е умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.

		одной рукой сбоку. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника						
21-23	21.10 22.10 1.11	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.
24-25	8.11 11.11	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) Акробатические движения						
26-	12.11	Строевой шаг.	Ком	Уметь выполнять	Оценивание	Планирование	Умения	Проявлять

30	15.11 18.11 19.11 22.11	Размыкание и смыкание на месте. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.	бинированный	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
31	25.11	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	26.11	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	29.11	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	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.

						выполнении акробатических упражнений.		
34-36	2.12 3.12 6.12	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 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
Гимнастические упражнения прикладного характера								
37	9.12	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	10.12	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Смешанные висы. Тестирование наклона вперед из положения сидя и	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.

		стоя.						
39	13.12	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	16-17.12	Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лежа. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Висы и упоры: комбинации на разновысоких брусьях.	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.
		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	Бросок мяча одной от головы	Комбинированный	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения	Проявлять ловкость, внимание,

	27.12	из опорного положения.	ый			владения мячом.	работы в парах.	координацию при работе с баскетбольным мячом.
46	10.01	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	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	Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в	Осваивать универсальные умения	Проявлять координацию, силу во время

	21.01		ый			самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	выполнения физических упражнений.
			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16ч)					
52	24.01	Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	Комби ни- рованн ый	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 универсальны е умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
53- 56	27.01 28.01 31.01 3.02	Торможение плугом со склонов различной крутизны.	Комби нирова нный	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.	Комби нирова нный	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.	Комби нирова нный	Уметь выполнять поворот упором	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для

						подготовки.		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 координации	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.

					х качеств. Терминология волейбола			
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.
75-77	18.03 28.03 31.03	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	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.
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) Беговые упражнения						
80	7.04	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Бег на короткие			Контролировать режимы физической нагрузки на	Контролировать учебные действия, аргументировать	Потребность в общении с учителем. Умение	Формирование социальной роли ученика. Формирование

		дистанции 30м.			организм.	ть допущенные ошибки.	слушать и вступать в диалог.	положительно го 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 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
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	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							твия со сверстниками и взрослыми людьми	
93	6.05	Кроссовая подготовка	Контро льный	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, 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
		Прыжковые упражнения						
94- 95	12.05 13.05	Прыжок в длину с разбега.. Промежуточная аттестация. Зачет	контро льный	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						
96- 97	16.05 19.05	Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча в горизонтальную (1*1) с 8-10 метров. Специальные	Комби ни рованн 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	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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным

		беговые упражнения		физическими нагрузками		подготовки человека	в достижении целей	эталон
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 способа действия и его результата с заданным эталоном
100-102	26.05 27.05 30.05	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 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

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	дата	Тема урока	Типы урока Кол- во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
				Содержание урока	Характеристика деятельности			
					Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникати вные 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	Вводный	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями,	Волевая саморегуляция как способность к волевому	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика.

		укрепление здоровья и основные системы организма.		скоростью 30 м	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 физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях	усилию	вступать в диалог	Формирование положительного отношения к учению
2-3	6-7.09	Бег 5 мин. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных	Комбинированный	Уметь выполнять ускорение. Уметь выполнять команду «высокого старта».	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя	Стремление к справедливости, чести и достоинству	Значение физической культуры в жизнедеятельности

		способностей. Упражнения на развитие скорости.		Знать понятия эстафета, старт, финиш		страны и государства.	по отношению к себе и к другим людям.	льности 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 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 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 места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.	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 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 защитника.	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.
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 1.11	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	2.11 8.11	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	9.11	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	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
27-	11.11	Строевые упражнения.	Ком	Уметь выполнять	Оценивание	Планирование	Умения	Проявлять

28	15.11	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	бini рован ный	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	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, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.	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.
35	30.11	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота	Контрольный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Рефлексия способов и условий действия,	Умение анализировать и объективно оценивать	Умения организовывать деятельность	Волевая саморегуляция, контроль в

		110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).		комбинации	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	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.	Комбинированный	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.	Учетный	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	Игров	Уметь быстро передавать мяч, вести	Совершенствовать технику	Умение корректировать	Управлять эмоциями во	Проявлять ловкость,

		скорости и направления движения.	ой	мяч правой, левой рукой.	владения мячом.	и вносить изменения в поведение во время игры.	время игры.	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	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения

						организации и проведении подвижных игр.	процессе учебной и игровой деятельности.	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 рукой сбоку.	Комбинированный	Уметь передавать мяч одной рукой сбоку.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических

						организации и проведении подвижных игр.	процессе учебной и игровой деятельности.	упражнений .
50-51	17.-18.01	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 .
52	20.01	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 .
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)						
53	24.01	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.
54-56	25.01 27.01 31.01	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.
57-61	1.02 3.02 7.02 8.02 10.02	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.
62-64	14.02 15.02 17.02	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.
65-67	21.02 22.02 24.02	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.
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 способностей и выносливости.	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.

								ым мячом.
80-81	5.04 7.04	Тестирование набивания мяча над собой.	Комбини рованный	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) Беговые упражнения						
82-83	11.04 12.04	Бег 5 мин. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие скорости.	Комбини рованный	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.
84-85	14.04 18.04	Бег 6 мин. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	Комбини рованный	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-	19.04	Бег 7 мин.	Контр	Уметь выполнять	Рефлексия	Умение	Умение	Оказывать

88	21.04 25.04	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.	ольн ый	команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстниками и взрослыми людьми	бескорыстн ую помощь своим сверстника м, находить с ними общий язык и общие интересы
89	26.04	Эстафетный бег. Челночный бег	контр ольн ый	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 бескорыстн ую помощь своим сверстника м, находить с ними общий язык и общие интересы
90	28.04	Бег на длинные дистанции 1000м	Контр ольн ый	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, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и	Оказывать бескорыстн ую помощь своим сверстника м, 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 поддержат 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 поддержат 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 -	Комб иниро ванн ый	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 коллектив ную	Волевая саморегуля ция, контроль в форме

		14 метров – девушки, юноши – до 16 м на результат. Метание малого мяча на дальность на результат.		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	сличения 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, взаимодействие 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, взаимодействие 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	Теория	Уметь слушать учителя	Рефлексия способов и условий действия,	Представление физической культуры как средства	Умения активно включаться в коллектив	Волевая саморегуляция, контроль в

		зарубежных спортсменов на олимпийских играх..			контроль и оценка процесса и результатов деятельности	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	форме сличения 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	Познавательны е УУД	Регулятивные УУД	Коммуникати вные 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	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

					культурой, гигиеническим и эстетическими требованиями к 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,	Контрольный	Уметь равномерно бегать.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

		прыжки в длину с разбега на результат.				ошибки.	диалог.	ного отношения к учению.
8-9	20-21.09	Беговые упражнения. Равномерный бег.	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.
10-11	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	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	
14	4.10	Кросс 1000 м.	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
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. Подачи 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	Комбинированный	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди, одной от головы из опорного движения, одной	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

		дистанций. Передачи мяча в движении.		рукой от плеча в прыжке.		подвижных игр.	игровой деятельности.	
23	1.11	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв.	Комби ни рованн ый	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
24	2.11	Учетная игра баскетбол.	Комби ни рованн ый	Уметь выполнять бросок одной рукой снизу	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

ГИМНАСТИКА С ЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)

25	8.11	Т/ б на занятиях гимнастикой. Вис согнувшись, прогнувшись.	Ком бини рован ный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше 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 коллектив ную деятельность, взаимодейст вовать со сверстниками в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных)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 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
28-29	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	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

					процесса и результатов деятельности	труда, находить возможности и способы их улучшения	средства достижения цели	
35-37	30.11 2.12 6.12	Закрепление акробатических элементов.	Комбинированный	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	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
38-39	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,	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.

		остановка-бросок).						
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 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.
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	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.

		плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.						
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 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)								
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	Комбинированный	Знать одновременный одношажный ход на лыжах	Уметь координировать свои движения стоя	Соблюдать технику безопасности на занятиях	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.

[illegible]

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	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.

						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.
82-85	11.04 12.04 14.04 18.04	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	19.04	Бег на результат 60 м. Челночный бег на результат.	Контрольный	Уметь выполнять команду «низкого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш	Рефлексия способов и условий действий, 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	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

							людьми	
87-88	21.04 25.04	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	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
89	26.04	Бег в равномерном темпе 10-12 м.	Контрольный		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
90-92	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	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.

		способом «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега.						
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 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
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	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

				нагрузками				
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 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	26.05	Тестирование метания малого мяча в цель.	Комбинированный	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Рефлексия способов и условий действия,	Представление физической культуры как средства	Умения активно включаться в коллективную	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

				Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	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 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