

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 53» пгт.Изъяю

Директор МОУ



Дтверждаю
пгт.Изъяю
Болелая
2019 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Срок реализации программы- 5 лет

пгт.Изъяю
2019 г.

Пояснительная записка

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
 - с Примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год. (Стандарты второго поколения);
 - с авторской комплексной программой Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Рабочая программа «Физическая культура для 5 - 9 классов составлена в соответствии с:
 - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);
на основе:
 - Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
с учётом:
 - с Примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год. (Стандарты второго поколения);
 - с авторской комплексной программой Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

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

упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательнопредметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
3. метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
4. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебновоспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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

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

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

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

Система физвоспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физвоспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

На изучения курса физической культуры на II ступени основного общего образования выделено в 5-8 классах по 70 часов (по 2 часа в неделю, 35 учебных недель), в 9 классе – 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану МОУ «ООШ №53» пгт. Изьяю учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание выделяется 348 ч. (по 70 ч. в 5 - 8 классах (2 ч в неделю, 35 учебных недель), (68 ч. в 9 классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели)).

Физическая культура реализуется в урочной деятельности, является входящей в общеобразовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Большая часть учебной нагрузки приходится на федеральный компонент, меньшая на школьный компонент. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях 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,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение; организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и 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:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,
- составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию

основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

В программу включены следующие **разделы**: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола;

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).

Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.

Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину

(двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с

небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 3 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на учебный год - 70

Тематическое планирование на I четверть-

№ у р о к	Дата проведения		Тема урока	К о л ч - в	Основные виды учебной деятельности.	Требования к результату	Формы контроля.	Оборудован ие
	по план у	факти- чески						
Легкая атлетика -12 часов								
1.			Высокий старт	1	Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой, парный	Флажки Секундомер мячи
2			Стартовый разгон	1	Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный контроль бега на 30м	Флажки Секундомер мячи

3			Низкий старт	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, Эстафета	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Групповой, парный	Флажки Секундомер мячи
4			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Индивидуальный контроль бега на 60 м	Флажки Секундомер мячи
5			Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Индивидуальный	Флажки рулетка
6			Прыжок в длину с разбега	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>	Индивидуальный контроль прыжка в длину	Флажки рулетка

						Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
7			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Флажки Мячи для метания
8			Метание малого мяча	1	Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный контроль метания мяча	Флажки Мячи для метания
9			Прыжок в высоту	1	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега. ОРУ..	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Флажки Стойки для прыжков в\в Планка

10			Прыжок в высоту	1	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Индивидуальный	Флажки Стойки для прыжков в\в Планка
11			Бег на длинные дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Групповой,	Флажки Секундомер мячи
12			Бег на длинные дистанции	1	Бег 1000 м. ОРУ	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Индивидуальный контроль бег на 1000м	Флажки Секундомер мячи
13			История Олимпийских игр	1	Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. Принципы олимпизма Идеалы и символика ОИ.	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их</p>	Фронтальный	Компьютер Проектор

						функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.		
					Спортивные игры— Футбол 4 ч.			
14			Футбол	1	Инструктаж по Т.Б .Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой	Флажки Секундомер мячи
15			Футбол	1	Удары внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Удары серединой и внутренней частью подъёма.Развитие координационных качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой	Флажки Секундомер мячи
16			Футбол	1	Остановка мяча внутренней стороной стопы,. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий	Групповой	Флажки Секундомер мячи

						ф.к.		
17			Футбол	1	Ведение мяча различными способами . Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств.	<p>Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</p> <p>Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой</p>	Групповой	Флажки Секундомер мячи

Тематическое планирование на II четверть 15 часов

Гимнастика — 13 часов								
18			Гимнастика	1	Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.	Индивидуальный	Гимнастические палки Скакалки Скамейки
19			Гимнастика	1	Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Гимнастические палки Скакалки Скамейки
20			Гимнастика	1	.Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные	Индивидуальный	Гимнастические палки Скакалки

						результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
21			Гимнастика	1	Акробатика..Кувырок вперед и наз ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ад.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки
22			Гимнастика	1	Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки
23			Гимнастика	1	Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение	Групповой, индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки

						способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
24			Гимнастика	1	Опорный прыжок. Висы и упоры.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	индивидуальный	Гим.маты Козёл гимн
25			Гимнастика	1	Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Козёл гимн.
26			Гимнастика	1	Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение	Групповой, индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Козёл гимн

					способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой			
27			Гимнастика	1	ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой, индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Канат
28			Гимнастика	1	.Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой, индивидуальный	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Канат
29			Гимнастика	1	Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их	Оценка выполнения техники лазанья.	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Канат

					способностей	функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
30			Гимнастика	1	Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка выполнения техники лазанья.	Гимнастические маты Скакалки Скамейки Канат
					Основы знаний -2часа.			
31			Организация здорового образа жизни.	1	Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ф. культурой	Фронтальный	Компьютер. Проектор
32			Организация здорового образа жизни.	1	Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их	Тестирование по теме Организация ЗОЖ	Компьютер. Проектор

						функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Тематическое планирование на III четверть-22 часа

Основы знаний -2часа.

33-			Судейство и правила спортивных игр.	1	Судейство и правила спортивных игр: -игра футбол -игра баскетбол -игра волейбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Фронтальны й	Компьютер Проектор
34			Судейство и правила спортивных игр	1	Судейство и правила спортивных игр:--игра баскетбол-игра волейбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка знаний правил спорт.игр.	Компьютер Проектор

Спортивные игры Баскетбол– 20 часов

35			Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный	Мячи Свисток
- 36			Стойка и передвижения игрока	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Мячи Свисток
37			Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
38			Ведение мяча на месте.	1	Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их	Индивидуальный, парный, групповой	Мячи Свисток

					Терминология баскетбола	функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
39			Остановка двумя шагами и прыжком	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.	Индивидуальный, парный, групповой	Мячи Свисток
40 -			Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
41 -			Передача мяча двумя руками сверху.	1	Передача мяча двумя руками сверху.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком.	Личностные результаты : Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка техники передачи мяча	Свисток Мячи

42			Передача мяча двумя руками сверху.	1	Передача мяча двумя руками сверху. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
43			Ведения мяча в высокой стойке	1	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка техники ведения мяча на месте.	Свисток Мячи
44			Броски мяча одной и двумя руками	1	Ведение мяча с изменением скорости.Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
45			Броски мяча одной и двумя руками	1	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок движения. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	Оценка техники броска мяча	Свисток Мячи

						Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
46			Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
47	-		Ведения мяча с изменением направления	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
48			Броски мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой,	Индивидуальный, групповой	Свисток Мячи
49			Броски мяча в кольцо	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных	Индивидуальный,	Свисток Мячи

					баскетбол. Развитие координационных качеств	двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой,	групповой	
50			Вырывание и выбивание мяча.	1	.Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой,	Индивидуальный, групповой	Свисток Мячи
51			Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой,	Индивидуальный, групповой	Свисток Мячи
52			Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Бросок одной рукой от плеча на месте.. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения	Индивидуальный контроль. Прыжки на скакалке за 1 минуту Мальчики 110-91-90 Девочки	Свисток Мячи

						разнообразных форм занятий физической культурой,	90-71-70	
--	--	--	--	--	--	--	----------	--

Тематическое планирование на 4 четверть 17 часов

Спортивные игры Волейбол– 6 часов								
53-			Волейбол.	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
54			Волейбол.	1	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Свисток Мячи
55-			Волейбол.	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи

						способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
56			Волейбол.	1	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Оценка техники нижней прямой подачи	Свисток Мячи
57			Волейбол.	1	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача.). Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи
58			Волейбол.	1	Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный, парный, групповой	Свисток Мячи

Легкая атлетика – 11 часов

59			Бег на длинные дистанции	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег 1000\1500 метров.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Групповой, индивидуальный	Секундомер Флажки
60			Бег на длинные дистанции		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение эстафет. Развитие выносливости.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный контроль Бег 1 км.на время	Секундомер Флажки
61			Бег 60 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ . . Бег в медленном темпе до 6 минут.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения	Парный, индивидуальный	Секундомер Флажки

						разнообразных форм занятий физической культурой.		
62			Бег 60 метров	1	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный контроль Бег 60 м	Секундометр Флажки
63			Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Парный, индивидуальный	Мячи для метания
64			Метание малого мяча на дальность	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Парный, индивидуальный	Мячи для метания

65			Промежуточная аттестация.	1			Индивидуальный контроль	
66			Прыжки в длину с разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. .Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Флажки Рулетка
67			Мониторинг физической подготовки Прыжки в длину с разбега	1	Тестирование: Прыжок в длину ; подтягивание – мальчики ,сгибание рук в упоре лёжа- девочки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. .	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.	Тестовый контроль физической подготовки за 2 полугодие	Флажки Рулетка Секундометр
68			Прыжки в длину с разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. .Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой	Индивидуальный	Флажки Рулетка
69-70			Прыжки в длину с разбега	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные	Индивидуальный	Флажки Рулетка

				Эстафетный бег до 30 метров этап. .Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности Метапредметные результаты : Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой		
--	--	--	--	---	---	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса – 2 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).	Вид контро ля	Д/з	Дата проведе
									План
1.	Легкая атлетика (14 часов)	Инструктаж по ТБ. Обучение технике высокого старта.	1	Вводный	Высокий старт 15- 20 м, бег по дистанции (40,50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущи й	Стр. 6- 10	
2.	Легкая атлетика	Закрепление техники стартового разгона.	1	Комбинированный	Высокий старт 15- 30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущи й	Стр. 11-13	

3.	Легкая атлетика	Закрепление техники бега по дистанции.	1	Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Стр. 14-16	
4.	Легкая атлетика	Совершенствование техники финиширования	1	Совершенствование	Высокий старт 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Стр. 17-23	
5.	Легкая атлетика	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Стр. 24-26	
6.	Легкая атлетика	Совершенствование техники высокого старта.	1	Контрольный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты.	Выбирают индивидуальный режим физической	Мальчики: 10.0;	Стр. 26	

					Развитие скоростных качеств.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	10.4; 10.8. Девочки и 10.4; 10.8; 11.2.		
7.	Легкая атлетика	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	Текущий	Стр. 26	
8.	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Стр. 26-28	

9.	Легкая атлетика	Закрепление техники разбега и отталкивания.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Стр. 28	
10.	Легкая атлетика	Закрепление техники разбега и метания.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель.	Стр. 28	
11.	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00-2.60	Стр. 29-31	
12.	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания мяча.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий	Стр. 32	

					Развитие скоростно-силовых качеств.				
13.	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.	1	Комбинированный	Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Стр. 32	
14.	Легкая атлетика	Сдача контрольного норматива.	1	Комбинированный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Стр. 33	
15.	Кроссовая подготовка (4 часа)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Стр. 131-132	
16.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Стр. 131-132	

17.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущи й	Стр. 131- 132	
18.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущи й	Стр. 131- 132	
19.	Гимнастика (14 часов)	Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед «ноги врозь» (мальчики). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Текущи й	Стр. 111- 114	
20.	Гимнастика	Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Текущи й	Стр. 111- 114	

21.	Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценка техники выполнения упражнений	Стр. 111-114	
22.	Гимнастика	Сдача контрольного норматива.	1	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Мальчики: 7-4-1 Девочки и 13-11-3	Стр. 111-114	
23.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение технике акробатики.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс № 4 на развитие координационных способностей	
24.	Гимнастика с элементами	Закрепление техники акробатики.	1	Комплексный	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	Текущий	Комплекс № 4 на	

	акробатики				комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		развитие координационных способностей	
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники акробатики.	1	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс № 4 на развитие координационных способностей	
26.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники акробатики.	1	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Стр. 102-104	
27.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники акробатики.	1	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	Текущий	Стр. 104-106	

					Развитие координационных способностей.	упражнений.			
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники акробатики.	1	Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату.	Стр. 104-106	
29.	Гимнастика	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Контролируют процесс и результат деятельности. Определяют общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	
30.	Гимнастика	Эстафеты с гимнастическими предметами	1	Комбинированный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Формулируют собственное мнение и позицию. Формулируют свои затруднения	Текущий	Комплекс № 4 на развитие координационных способностей	
31.	Гимнастика.	1 Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку.	Контролируют процесс и результат деятельности.	Текущий	Комплекс № 4 на	

		Опорный прыжок.			Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	Определяют общую цель и пути её достижения		развитие координационных способностей	
32.	Гимнастика	1 Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Игра «Два лагеря»	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.	Текущий	Комплекс № 4 на развитие координационных способностей	
33.	Баскетбол (10 часов)	Инструктаж по ТБ. Обучение технике позиционного нападения.	1	Обучение	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3х3. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Правила.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила	Текущий	Стр. 156-159	
34.	Баскетбол	Закрепление техники позиционного нападения.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий	Стр. 156-159	

					плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах в движении.	освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
35.	Баскетбол	Обучение технике штрафного броска.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Текущи й	Стр. 166- 168	
36.	Баскетбол	Закрепление техники штрафного броска.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Текущи й	Стр. 168- 169	
37.	Баскетбол	Обучение технике нападения быстрым прорывом.	1	Комбинированный	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остано	Компле кс 2	

					Учебная игра.		вки		
38.	Баскетбол	Закрепление техники нападения быстрым прорывом.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Текущий	Стр. 173	
39.	Баскетбол	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценка техники штрафного броска.	Стр. 173	

40.	Баскетбол	Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Текущий	Стр. 173	
41.	Баскетбол	Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой	Комплекс № 2 на развитие координационных способностей	
42.	Баскетбол	Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Текущий	Комплекс № 2 на развитие координационных способностей	

					координационных способностей.				
43.	Волейбол (10 часов)	Инструктаж по ТБ. Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям.	1	Совершенствование	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Текущи й	Стр. 173- 176	
44.	Волейбол	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	1	Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущи й	Стр. 181- 184	
45.	Волейбол	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники переда чи мяча двумя руками сверху в парах.	Стр. 181- 184	

46.	Волейбол	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущи й	Стр. 181- 184	
47.	Волейбол	Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.	1	Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Стр. 181- 184	
48.	Волейбол	Обучение технике нижней подачи мяча.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущи й	Стр. 176- 178	

49.	Волейбол	Обучение технике нападающего удара. (н/у)	1	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Оценка техники нижней прямой подачи.	Стр. 178-181	
50.	Волейбол	Закрепление техники нападающего удара. (н/у)	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Стр. 178-181	
51.	Волейбол	Совершенствование техники нападающего удара. (н/у)	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущий	Стр. 178-181	

					подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.				
52.	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Текущи й	Компле кс 3	
53.	Легкая атлетика (12 часов)	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Текущи й	Стр. 139- 141	

54.	Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Описывают технику выполнения метательных упражнений.	Оценка техники прыжка в высоту.	Стр. 139-141	
55.	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	Текущий	Стр. 144-145	
56.	Легкая атлетика	Закрепление техники метания мяча.	1	Учетный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки	Оценка техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 м Девочки: 25 – 21 – 18 м.	Стр. 144-145	
57.	Легкая атлетика	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Текущий	Стр. 139-141	

					(1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
58.	Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Мальчи ки: 350, 330, 300. Девочк и: 310, 300, 260.	Стр. 139- 141	
59.	Легкая атлетика	Обучение технике низкого старта.	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Текущи й	Стр. 128- 131	
60.	Легкая атлетика	Закрепление техники стартового разгона.	1	Комбинированный	Низкий старт 20 - 40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущи й	Стр. 128- 131	

61.	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Текущий	Стр. 132-133	
62.	Легкая атлетика	Сдача контрольного норматива.	1	Учетный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2. Девочки: 9.8 ; 10.4; 10.9.	Стр. 132-133	
63.	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега по дистанции.	1	Комбинированный	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Стр. 134-138	

64.	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега по дистанции.	1	Комбинированный	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Стр. 134-138	
65.	Кроссовая подготовка (6 часов)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Стр. 134-138	
66.		Промежуточная аттестация.	1	Контроль					
67.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Стр. 134-138	

					Понятие об объеме упражнения.				
68.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Стр. 134-138	
69.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Стр. 134-138	
70.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Без учета времени	Стр. 134-138	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса – 2 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты (УУД по ФГОС) -предметные УУД -метапредметные УУД -личностные УУД	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Знать требования инструкций. Устный опрос				
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			

					планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.					
3		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
4		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	<p>П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
5		Развитие скоростны		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями					

		х способностей.		упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения					
6		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий			
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
8		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			

					изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.					
9.		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь демонстрировать технику в целом.				
10.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			

					способы достижения результата.					
11.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		текущий			
12.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	Корректировка техники бега				

					<p>деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>					
14		Развитие силовой выносливости		<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
15.		Преодоление препятствий		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
16.		Переменный бег		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

					<p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>					
17.		Гладкий бег		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.</p>	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;</p>	<p>Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.</p>	текущий			
18.		Кроссовая подготовка		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.</p>	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>	текущий			

					соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;					
19.	II четверть Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре II. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
20 - 21		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

				сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	<p>травматизма во время занятий</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>					
22 – 23		Ведение мяча		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями</p>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			

					ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций					
24 - 25		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		текущий			
26		Бросок мяча в движении.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
27		Позиционное нападение		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			

					<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>					
28		Тактика свободного нападения		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>		текущий			
29		Нападение быстрым прорывом		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	<p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со</p>					

					<p>сверстниками в парах и группах при разучивании</p> <p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>					
30 - 31		Игровые задания		<p>упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
32		Развитие кондиционных и		<p>ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий</p>	Уметь владеть мячом в игре	текущий			

		координационных способностей.		ногах. Учебная игра	и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	баскетбол.				
33	III четверть Гимнастика	СУ. Основы знаний	9	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Фронтальный опрос	текущий			
34 - 35		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках;	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Корректировка техники				

		я		стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
36		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
37		Упражнения в вися, равновесии.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в вися (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

				– на результат.	помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой					
38		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
39		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями		текущий			

					ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой					
40- 41		Развитие скоростно-силовых способностей.		, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
42	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Дозировка индивидуальная	текущий			

				координационных способностей.	определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни					
43 -45		Прием и передача мяча.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
46- 47		Подача мяча.		ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					о нравственных нормах.					
48- 49		Нападающий удар (н/у).		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
50		Развитие координационных способностей.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
51 - 52		Тактика игры.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

				голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.					
53	IV четверть Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	6	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
54		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Корректировка техники бега				

					<p>деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>					
55		Переменный бег		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>	текущий			
56		Кроссовая подготовка		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>	текущий			

					поставленной задачей и условиями ее решения.					
57		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Тестирование бега на 1000 метров.				
58		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
59	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей	5	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с	Уметь демонстрировать				

		ей. Стартовый разгон		максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
60		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
61		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			

					<p>изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>					
62		Развитие скоростных способностей.		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.</p>	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;</p>					
63		Развитие скоростной выносливости		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.</p>	<p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и</p>					

					оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;					
64	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
65		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			

					соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.					
66	Промежуточная аттестация.	Контроль	1							
67	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	5	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
68		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении</p>		текущий			

					<p>функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>					
69		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>					
70		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6</p>					

					<p>шагов</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

8 класса – 2 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Планируемые результаты (УУД по ФГОС) -предметные УУД -метапредметные УУД -личностные УУД	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
								План	Факт
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 38-57		
2-3	Легкая атлетика (8 часов)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	КРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	текущий	Стр. 102-104		

					определять наиболее эффективные способы достижения результата.				
4	Легкая атлетика	Низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 102-104		
5-6	Легкая атлетика	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	<p>П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 75-76		
7	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в</p>	текущий	Стр. 78-79		

					совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения				
8	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Стр. 105-106		
9	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Стр. 105-106		
10	Метание (3 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	текущий	Стр. 110-112		

					способы достижения результата.				
11	Метание	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	<p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 110-112		
12	Метание	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	<p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 110-112		
13-15	Прыжки (5 часов)	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>	текущий	Стр. 107		

				вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.				
16-17	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Стр. 108-109		
18	Гимнастика (14 часов)	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	текущий	Стр. 80-81		
19-20	Гимнастика	Акробатические упражнения	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	текущий	Стр. 82		

				пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.				
21-22	Гимнастика	Развитие гибкости	2	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	текущий	Стр. 82-85		
23-24	Гимнастика	Висы и упоры	2	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	текущий	Стр. 91-98		

25-26	Гимнастика	Упражнения в висе.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	текущий	Стр. 95-97		
27	Гимнастика	Развитие силовых способностей	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	текущий	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей		
28-29	Гимнастика	Развитие координационных способностей	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс упражнений на развитие координационных способностей		

				гибкость.	<p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>				
30-31	Гимнастика	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекувырки; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>	текущий	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей		
32	Баскетбол (11 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p>	текущий	Стр. 120		

					<p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>				
33	Баскетбол	Ловля и передача мяча.	1	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении.</p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	текущий	Стр. 121-125		
34	Баскетбол	Ведение мяча	1	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника</p>	<p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от</p>	текущий	Стр. 123-124		

				ведущей и неведущей рукой. Учебная игра	изменения задач П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
35	Баскетбол	Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	текущий	Стр. 125-126		
36	Баскетбол	Бросок мяча в движении.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущий	Стр. 125-126		

					условиями ее решения.				
37	Баскетбол	Штрафной бросок.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	текущий	Стр. 126		
38-39	Баскетбол	Индивидуальная техника защиты	2	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	текущий	Стр. 126-127		

40-41	Баскетбол	Тактика игры.	2	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.</p>	<p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	текущий	Стр. 128-130		
42	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	<p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.</p> <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p>	текущий	Стр. 128-130		

					сопереживания чувствам других людей.				
43-44	Волейбол (11 часов)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	текущий	Стр. 130		
45-46	Волейбол	Прием и передача мяча.	2	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча.	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и</p>	текущий	Стр. 130-132		

					освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни				
47-48	Волейбол	Прием мяча после подачи	2	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	текущий	Стр. 133-136		
49	Волейбол	Подача мяча.	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	текущий	Стр. 138-140		

				задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.					
50	Волейбол	Нападающий удар (н/у).	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Стр. 136-138		
51	Волейбол	Развитие координационных способностей.	1	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	текущий	Комплекс упражнений на развитие координационных способностей		

					Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
52-53	Волейбол	Тактика игры.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	текущий	Стр. 140-141		
54	Легкая атлетика. Длительный бег (6 часов)	Преодоление горизонтальных препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	Стр. 104-107		
55	Длительный бег	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут –	Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач	текущий	Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости		

				девушки.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>				
56	Длительный бег	Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 108-109		
57	Длительный бег	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>		Стр. 103		

58	Длительный бег	Развитие силовой выносливости	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости		
59	Длительный бег	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	<p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 104		
60	Легкая атлетика. Спринтерский бег (5 часов)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	текущий	Стр. 102-104		

					определять наиболее эффективные способы достижения результата.				
61	Спринтерский бег	Низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 30 метров – на результат.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 102-104		
62	Спринтерский бег	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	<p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Прыжки на скакалке 4-6 минут		
63	Промежуточная аттестация.	Контроль.	1						

64	Спринтерский бег	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	текущий	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости		
65	Легкая атлетика Метание (2 часа)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	текущий	Стр. 110-112		
66	Метание	Метание мяча на дальность	1	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения.	<p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	текущий	Стр. 110-112		

					способы достижения результата.				
67-70	Прыжки (4 часа)	Развитие силовых и координационных способностей	4	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	текущий	Стр. 107-110		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
Москва «Просвещение» 2010 г.
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.В. Урок физкультуры (Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры).
Москва «Знание» 1995 г.
3. Жиллов Ю.Д., Куценко Г.И. и др. Основы медицинско – биологических знаний
(Азбука первой медицинской помощи).
Москва «Высшая школа» 1996 г.
4. Гриненко М.Ф., Ефимов Т.Я. Сколько же надо двигаться.
Москва «Знание» 1995 г.
5. Матвеев А.П., Петров Т.В. Оценка качества по физической культуре.
Москва «Дрофа» 2001 г.
6. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Методические материалы и документы по курсу ОБЖ.
Москва «Просвещение» 2001 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-	
Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков , с	10,0	14,0
Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0	

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность: должна

соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. на с.32), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Мальчики	Девочки								
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5			
13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5			
14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9			
15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8			
13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7			
14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6			
15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5			
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше

12	145	165-180	200	135	155-175	190			
13	150	170-190	205	140	160-180	200			
14	160	180-195	210	145	160-180	200			
15	175	190-205	220	155	165-185	205			
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150			
13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200			
14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250			
11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
12	2	6-8	10	5	9-11	16			
13	2	5-7	9	6	10-12	18			
14	3	7-9	11	7	12-14	20			
15	4	8-10	12	7	12-14	20			
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
12	1	4-6	7	-	-	-			
13	1	5-6	8	-	-	-			

14	2	6-7	9	-	-	-			
15	3	7-8	10	-	-	-			

кол-во раз;								
на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14		19 и выше
12	-	-	-	4	11-15	20		
13	-	-	-	5	12-15	19		
14	-	-	-	5	13-15	17		
15	-	-	-	5	12-13	16		

5 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Гимнастика

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять команды «Направо!», «Налево!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы и бега.

Достаточный уровень:

Уметь: пробегать, в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Достаточный уровень:

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м.

Подвижные игры

Пионербол

Минимальный уровень:

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

Достаточный уровень:

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

Достаточный уровень:

Знать: правила игры в баскетбол.

Уметь: вести мяч с различными заданиями.

6 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; простейшим способом, как избежать травм при выполнении физических упражнений.

Уметь: соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания;

Достаточный уровень:

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Уметь: ходить спортивной ходьбой; бегать в медленном темпе 2-3 мин; метать малый мяч в цель, даль свободным способом.

Достаточный уровень:

Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: передвигаться на лыжах свободным ходом.

Достаточный уровень:

Уметь: координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60 м; пройти в быстром темпе 100-150 м любым ходом; пройти спуск крутизной 4-6* и длиной 50-60 м в низкой стойке; тормозить «плугом», преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).

Подвижные игры

Пионербол

Минимальный уровень:

Знать: правила перехода

Уметь: ловить и передавать мяч.

Достаточный уровень:

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

7 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; простейшим способом, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Достаточный уровень:

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; переносить ученика втроем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: выполнять толкание набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность

Достаточный уровень:

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Уметь: тормозить лыжами и палками одновременно

Достаточный уровень:

Знать: правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

Минимальный уровень:

Волейбол

Знать: как предупредить травмы.

Достаточный уровень:

Знать: права и обязанности игроков

Уметь: выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: как избежать травматизма.

Уметь: бросок по корзине двумя руками от груди с места.

Достаточный уровень:

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз; права и обязанности игроков.

Уметь: выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом.

8 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика

Знать: что такое строй; требования к строевому шагу; как выполнять перестроения, простейшим способом.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

Достаточный уровень:

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами.

Уметь: выполнять упражнения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: несколько общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища..

Уметь: выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч произвольным способом.

Достаточный уровень:

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Подвижные игры

Волейбол

Минимальный уровень:

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.

Уметь: принимать и передавать мяч в парах.

Достаточный уровень:

Знать: правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах, ведение мяча шагом.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.