

МАОУ «Верхнедубровская средняя общеобразовательная школа»

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе

основного общего образования

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов

Срок реализации – 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

учитель: Попова И.И.

учитель: Юшкина Е.М.

учитель: Естехин Д.И.

учитель: Яковлев М.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 - 9 классов разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010),

- основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «Верхнедубровская СОШ»,

- рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение», 2019г.

Учебники:

Физическая культура 6 – 7 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение»

Физическая культура 8 – 9 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение».

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

6 класс

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

7 класс

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

8 класс

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9 класс

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-

технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент) и **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Место предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в 6, 7, 8 классе выделяется 105 часов (3 ч в неделю: 2 часа практика и 1 час ДО), в 9 классе 102 часа (3 ч в неделю: 2 часа практика и 1 час ДО), 417 часа. С учетом материально-технических условий школы, было принято решение об организации обучения учебного предмета «Физическая культура» в количестве 1 часа в неделю с применением дистанционных образовательных технологий. Соответственно форма обучения очная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

6 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

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;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

7 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

8 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 в транспорте и на дорогах.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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;

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

Содержание учебного предмета.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения, идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура человека (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств Структура занятий по развитию физических качеств и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая культура человека

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.

Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности

Соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; прыжок согнув ноги – мальчики; прыжок ноги врозь – девочки.

Ритмическая гимнастика(девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинации на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Легкая атлетика

Бег: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки. **Метание** малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Спортивные игры

Баскетбол: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Футбол: Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки: Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Скандинавская ходьба: История зарождения скандинавской ходьбы. Техника ходьбы (сохранять контакт с землей (опорой). Прохождения дистанции 1км, 1,5км.

Коньки: Техника безопасности и правила поведения на катке. Обучение технике скольжения на коньках. Техники катания по прямой и по повороту. Подвижные игры на льду. Техника торможения. (полуплугом, плугом). Техника падения.

Лепта: Техника защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Технические действия в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра в лепту.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Физическая культура (основные понятия).

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Способы физкультурной деятельности

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. ***Акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат - девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; эстафетный бег; Спринтерский бег

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Ловля мяча после отскока от пола; бросок двумя руками снизу после ведения; бросок мяча двумя руками от груди после ведения; Бросок двумя руками в прыжке; ведение мяча с изменением направления движения; Бросок одной рукой в прыжке; Повороты на месте с мячом и без мяча. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды; технико-тактические действия атакующей команды

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игры пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по правилам

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разные направления на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания. Преодоление трамплинов 30 -50 см. Спуски в низкой стойке. Подъем «елочкой». Игры: «остановка рывком», «с горки на горку». *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Скандинавская ходьба: История зарождения скандинавской ходьбы. Техника ходьбы (сохранять контакт с землей (опорой). Прохождения дистанции 1,5км, 2 км.

Коньки: Техника безопасности и правила поведения на катке. Техника скольжения на коньках. Подвижные игры на льду. Техника торможения. (полуплугом, плугом) Техника падения. Эстафета.

Лапта: Техника защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Технические действия в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра в лапту.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплексы упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ног вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча .нападающий удар, Блокирование, игра волейбол Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезка до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Скандинавская ходьба: История зарождения скандинавской ходьбы. Техника ходьбы (сохранять контакт с землей (опорой). Прохождения дистанции 1,5км, 2км

Коньки: Техника безопасности и правила поведения на катке. Техника скольжения на коньках. Подвижные игры на льду, эстафета. Техника торможения. (полуплугом, плугом) Техника падения. Повороты кругом в движении.

Лапта: Техника защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Технические действия в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра в лапту.

Самбо: Стойки, передвижения и захваты самбиста. Самостраховка и страховка соперника. Борьба

лежа и стоя, способы самозащиты.

9 класс

Знания о физической культуре

Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой

Комплексы упражнений для развития общей выносливости; комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости; комплекс упражнений для развития простой реакции; комплексы упражнений для развития координации движений; комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладноориентированной направленностью; комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой; упражнения для профилактики неврозов.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.;

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, эстафетный бег.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры –

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар, Блокирование, игра физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Футбол: Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в футбол по правилам.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Скандинавская ходьба: История зарождения скандинавской ходьбы. Техника ходьбы (сохранять контакт с землей (опорой). Прохождения дистанции 2км, 3км.

Коньки: Техника безопасности и правила поведения на катке. Техника скольжения на коньках. Подвижные игры на льду, эстафета. Техника торможения. (полуплугом, плугом) Техника падения. Повороты кругом в движении.

Лапта: Техника защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Технические действия в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра в лапту.

Самбо: Стойки, передвижения и захваты самбиста. Самостраховка и страховка соперника. Борьба лежа и стоя, способы самозащиты.

Годовое распределение сетки часов на разделы рабочей программы

№	Вид программного материала	Количество часов			
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	Во время урока			
2	Способы физкультурной деятельности				
3	Физическое совершенствование	105	105	105	102
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время уроков			
3.2	Легкая атлетика	34	34	34	32
3.3	Гимнастика	10	10	10	10
3.4	Спортивные игры - баскетбол	14	14	14	13
3.5	Спортивные игры - волейбол	12	12	12	12
3.6	Спортивные игры - футбол	6	6	6	6
3.7	Лыжные гонки	14	14	14	13
3.8	Скандинавская ходьба	4	4	4	3
3.9	Коньки	6	6	6	6
3.10	Подвижные игры (Лапта)	5	5	-	-
3.11	Самбо	-	-	5	4
Итого		105	105	105	102

Материально – техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного образования (2010)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников,

			рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Стенка гимнастическая	Г	
4.3	Скамейки гимнастические	Г	
4.4	Стойки волейбольные	Д	
4.5	Перекладина гимнастическая навесная	Д	
4.6	Канат для лазания	Д	
4.7	Обручи гимнастические	Г	
4.8	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Набор для подвижных игр	Г	
4.11	Аптечка медицинская	Д	
4.12	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки и др.)	Д	
4.15	Мячи футбольные	Г	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы

			книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

6 класс

Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга

По окончании 6-го класса обучающийся 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;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса обучающийся 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

По окончании 6-го класса обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

По окончании 6-го класса обучающийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

По окончании 6-го класса обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять нормативы по физической подготовке:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров с высокого старта	4,9	5.0 - 6.0	6.1	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1500 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

7 класс

Знания о физической культуре

По окончании 7-го класса обучающийся научится:

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

По окончании 7-го класса обучающийся 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

По окончании 7-го класса обучающийся 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 учетом 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;

По окончании 7-го класса обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

По окончании 7-го класса обучающийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

По окончании 7-го класса обучающийся получит возможность научиться:

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

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	-времени	-	-

8 класс

Знания о физической культуре

По окончании 8-го класса обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме дня и учебной недели;

По окончании 8-го класса обучающийся 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

По окончании 8-го класса обучающийся 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 учетом 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;

По окончании 8-го класса обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

По окончании 8-го класса обучающийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

По окончании 8-го класса обучающийся получит возможность научиться:

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

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

9 класс

Знания о физической культуре

По окончании 9-го класса выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По окончании 9-го класса 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

По окончании 9-го класса 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 9-го класса 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

По окончании 9-го класса 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 9-го класса выпускник получит возможность научиться:

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

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

Оценочный материал

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» ставится за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» ставится за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» ставится за отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Учебный реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Виды рефератов

По полноте изложения	Информативные (рефераты-конспекты).
По количеству реферируемых источников	Обзорные

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста 5. - баллов	- актуальность проблемы и темы - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы 5 - баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников 5. - баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению 5 - баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность 5. - баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

25 баллов – «отлично»;

20 баллов – «хорошо»;

15 баллов – «удовлетворительно»;

менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Критерии оценивания презентаций учащихся

Критерии оценивания презентаций учащихся

Оценка	5	4	3	2
Содержание	<input type="checkbox"/> Работа полностью завершена	<input type="checkbox"/> Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы	<input type="checkbox"/> Не все важнейшие компоненты работы выполнены	<input type="checkbox"/> Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя
	<input type="checkbox"/> Работа демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов	<input type="checkbox"/> Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются	<input type="checkbox"/> Работа демонстрирует понимание, но неполное	<input type="checkbox"/> Работа демонстрирует минимальное понимание
	<input type="checkbox"/> Даны интересные дискуссионные материалы. Грамотно используется научная лексика	<input type="checkbox"/> Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.	<input type="checkbox"/> Дискуссионные материалы есть в наличии, но не способствуют пониманию проблемы. Научная терминология используется мало или используется некорректно.	<input type="checkbox"/> Минимум дискуссионных материалов. Минимум научных терминов
	<input type="checkbox"/> Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)	<input type="checkbox"/> Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы	<input type="checkbox"/> Ученик иногда предлагает свою интерпретацию	<input type="checkbox"/> Интерпретация ограничена или беспочвенна
	<input type="checkbox"/> Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс	<input type="checkbox"/> Почти везде выбирается более эффективный процесс	<input type="checkbox"/> Ученику нужна помощь в выборе эффективного процесса	<input type="checkbox"/> Ученик может работать только под руководством учителя
Дизайн	<input type="checkbox"/> Дизайн логичен и очевиден	<input type="checkbox"/> Дизайн есть	<input type="checkbox"/> Дизайн случайный	<input type="checkbox"/> Дизайн не ясен
	<input type="checkbox"/> Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн подчеркивает содержание.	<input type="checkbox"/> Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.	<input type="checkbox"/> Нет постоянных элементов дизайна. Дизайн может и не соответствовать содержанию.	<input type="checkbox"/> Элементы дизайна мешают содержанию, накладываясь на него.
	<input type="checkbox"/> Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)	<input type="checkbox"/> Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.	<input type="checkbox"/> Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны, могут мешать восприятию	<input type="checkbox"/> Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым
Графика	<input type="checkbox"/> Хорошо подобрана, соответствует содержанию, обогащает содержание	<input type="checkbox"/> Графика соответствует содержанию	<input type="checkbox"/> Графика мало соответствует содержанию	<input type="checkbox"/> Графика не соответствует содержанию
Грамотность	<input type="checkbox"/> Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических	<input type="checkbox"/> Минимальное количество ошибок	<input type="checkbox"/> Есть ошибки, мешающие восприятию	<input type="checkbox"/> Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Дата	Тема занятия	Содержание урока	Планируемые результаты			Характеристика деятельности учащихся
				Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты	
I четверть футбол (6ч.) и легкая атлетика (18ч.)							
1	1 неделя	ДО. Инструктаж ТБ. Краткая характеристика мини-футбола как вида спорта. ДО	Ведение мяча. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения спортивных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
2	1 неделя	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой.	Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Угловой удар. Передачи мяча на месте, движении (продольные,	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	1 неделя	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Передача мяча в разные направления на большое				Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.

		стороной стопы.	расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.	поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Штрафной удар по мячу в ворота. Штрафной удар по мячу в ворота.	ходьбы, беговых упражнений		Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
4	2 неделя	ДО. Техничко-тактические действия игроков при подаче углового.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в мини-футбол по правилам.				
5	2 неделя	Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	ОРУ. Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол по правилам.				Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол, как средство активного отдыха.
6	2 неделя	Штрафной удар по мячу в ворота. Контрольная точка №1	ОРУ. Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря. Игра в мини-футбол по правилам.				
7	3 неделя	ДО. Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

8	3 неделя	Спринтерский бег Контрольная точка №2	Высокий старт (30 – 40м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Изучать историю лёгкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять разученные упражнения для развития быстроты.
9		Спринтерский бег Контрольная точка №3	Равномерный бег с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 30, 60 метров.				
10	4 неделя	ДО. Бег на выносливость Контрольная точка №4	Бег 1000м. по пересечённой местности.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности	
11		Бег по пересечённой местности. (кросс) в равномерном темпе от 10 до 12 минут.					
12	4 неделя	Броски набивного мяча. Контрольная точка №5	Техника движений и ее основные показатели. ОРУ. Бросок двумя руками из-за головы, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Поднимание опускание	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.	

			туловища за 1 мин.		зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		
13	5 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность Контрольная точка №6	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.		Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
14	5 неделя	ДО. Метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание малого мяча по движущейся мишени. (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь описывать технику метания малого мяча в цель, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости	
15	5 неделя	Прыжки. Прыжковые	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые	Знать технику выполнения прыжка, правила техники	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе,	Проявлять положительные качества личности и управлять	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития

		упражнения. Прыжок в длину с места. Контрольная точка №7	сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	безопасности при выполнении прыжков	устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений.
16-17	6 неделя	ДО. Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега Контрольная точка №8	Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно - силовых качеств. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».		Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.
18-24	6-8 неделя	ДО. Прыжки в высоту и в длину с разбега (фосбери флоп) Контрольная точка №9	Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Прыжки в высоту с разбега				Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «фосбери флоп» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях со-

							ревновательной деятельности.
II четверть. Гимнастика (10ч.) и баскетбол (14ч.)							
25	9 неделя	ДО. Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Упражнения для коррекции фигуры.	Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов.	<p>Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>	Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы).	<p>Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p>
26	9 неделя	ДО. Прыжки через короткую скакалку.	Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку	<p>Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.</p>	<p>Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их</p> <p>П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>К.: взаимодействие в парных и групповых</p>	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>

			вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.		упражнениях		
27-28	9-10 неделя	ДО. Страховка при выполнении упражнений. Контрольная точка №10	Передвижение в колонне с изменением длины шага. Упражнения на осанку. Упражнение на укрепление мышц стопы. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат-девочки. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Осваивать технику акробатических упражнений	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
29-30	10 неделя	ДО. Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии. Контрольная точка №11	Обучение ДД на гимнастическом бревне (дев). Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклон вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. Гимнастической перекладине (юн) Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; маком назад соскок. Подтягивание из виса лежа (дев), (юн) из виса стоя.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине (мальчики); на гимнастическом бревне (девочки). Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

31-32	11 неделя	ДО. Упражнения на развитие силы и координации Упражнения на развитие силы и координации Контрольная точка №12	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату и гимнастической стенке. Броски набивного мяча.	Демонстрировать технику лазания по канату в два приема.	коллективном обсуждении акробатических комбинации Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия	
33-34	11-12 неделя	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика Контрольная точка №13	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков высоту. Прыжок в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.		Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
35	12 неделя	ДО. ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Проявлять дисциплинарность на уроке	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их
36	12 неделя	Техника ведения мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и	Знать физические качества и принципы их развития		Уметь владеть разными	

			передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом		П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	видами передвижения.	самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
37-38	13 неделя	Техника ведения мяча.	Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры.				
39-40	13-14 неделя	Ведение мяча «змейкой». (3) Контрольная точка №14	Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью		Развивать ловкость, быстроту реакции.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
41	14 неделя	ДО. Техника передачи и ловли мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.

42	14 неделя	Контрольная точка №15	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых приемов.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
43-44	15 неделя		ДО. Техника броска. Техника защиты.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	: запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
45-46	15 -16 неделя	Штрафной бросок. Контрольная точка №16	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.		К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
47-48	16 неделя	Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения. Контрольная точка №17	Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание. Спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. Техничко-тактические действия атакующей команды. СУ. Челночный бег с ведением на время			Ответственность к выполняемому упражнению.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
III четверть Лыжная подготовка(14), скандинавская ходьба (4), коньки(6), волейбол(6)								

49	17 неделя	ДО. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<i>Коммуникативные:</i> анализируют ответы своих сверстников <i>Регулятивные:</i> оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать виды лыжных ходов. Овладеть правилами техники безопасности.
50-51	17 неделя	ДО. Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники лыжных ходов.	Техника попеременно двухшажного хода. Преодоление подъёмов «ёлочкой». Преодоление естественных препятствий на лыжах способом перешагивание.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Познавательные: осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	
52-53	18 неделя	Контрольная точка №18	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременных ходов. Имитация ходов на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Как правильно выполнить на оценку технику одновременного хода.	Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение организовать	Научиться качественно выполнять одновременный ходы.	

54-55	18-19 неделя	<p>ДО. Техника выполнения торможений с горы.</p> <p>Техника выполнения торможений с горы.</p> <p>Контрольная точка №19</p>	<p>Техника выполнения торможения и поворота плугом и переступанием. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости</p>	<p>Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом</p>	<p>самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Совершенствовать технику передвижения,</p>
56-57-58	19-20 неделя	<p>ДО. Спуски с горы.</p> <p>Контрольная точка №20</p>	<p>Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в различных стойках. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. Преодоление трамплинов 30-50 см.</p>	<p>Уметь преодолевать крутые подъемы.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>		<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p>
59-60	20 неделя	<p>ДО. Развитие скоростных качеств и выносливости</p> <p>Развитие скоростных качеств и выносливости</p> <p>Контрольная точка №21</p>	<p>Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.</p>		<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и</p>		<p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>

61	21 неделя	Совершенствование лыжных ходов.	Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 400 м- максимально.	Техника передвижения на лыжах.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
62	21 неделя	ДО. Основные этапы развития олимпийского движения в России.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	История зарождения Олимпийского движения		Знать историю зарождения Олимпийских игр	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу
63	21 неделя	ДО. История зарождения скандинавской ходьбы.	История зарождения скандинавской ходьбы. Основы техники. Правило подбора палок. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 500м без палок.	Знать историю скандинавской ходьбы. Влияние на организм человека.	Познавательные: - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, регулировать интенсивность физической	•научить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	Изучать историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности; – применять правила подбора одежды и

64	22 неделя	Техника ходьбы	ОРУ с палками. Отработка техники ходьбы с палками (сохранять контакт с землей (опорой). ОРУ. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра со сменой палок.	Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.	нагрузки во время занятий. Регулятивные: - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять команды педагога, контролировать свои действия согласно инструкции. Коммуникативные: - формировать умение слушать и понимать других.	•представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; •оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; •совершенствовать технику передвижения скандинавской ходьбой; •выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	спортивного инвентаря для занятий; – использовать основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы; – уметь организовывать самостоятельные занятия; – демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы
65		Прохождения дистанции 1,5км. Контрольная точка №22					
66	22 неделя	Прохождения 2 км. Контрольная точка №23	ОРУ. Прохождение дистанции 2 км.	Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.			
67	23 неделя	ДО. Коньки. Техника безопасности и правила поведения на катке.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой.	Создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться; научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на	Познавательные: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Изучать историю возникновения конькобежного спорта , разновидности Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

				другую, балансировать на одном коньке; избегать падений.	информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.		технической и тактической подготовки.
68-69	23 неделя	Обучение технике скольжения на коньках	ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) без коньков и на коньках в помещении. Упражнения в равновесии. Скольжение в позе конькобежца, в полуприседе и глубоком приседе 6 раз по 30м. Скольжение на двух, затем на одном коньке 2 раза по 8-10м. Скольжение без отрыва коньков ото льда 2-3 раза по 20-30м. Свободное катание. Подвижные игры на льду.		Коммуникативные: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); формулировать собственное мнение и позицию; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе.		Играть в подвижные игры на коньках. Соблюдать правила техники безопасности.
70-71	24 неделя	ДО. Техники катания по прямой и по повороту. Контрольная точка №24	ОРУ и СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Обучение движениям рук при катании по прямой. Катание по прямой с маховыми движениями рук (3-4 раза по 50-60м), с махом правой, затем левой рукой (2-3 раза по 50-60м). Поворот направо и налево приставными шагами. Игра «Салки». Произвольное катание.		Регулятивные: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых		

72	24 неделя	Техника торможения. (полуплугом, плугом). Техника падения. + П.И. на льду Контрольная точка №25	Разминочное катание 5 – 6 кругов. Закрепление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Техника торможения. Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание. Подвижные игры, произвольное катание.		коррективов		
73	25 неделя	ДО. Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Запомнить основные правила игры.	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами игры в волейбол.
74-75	25 неделя	Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. Совершенствовани е нижней прямой подачи. Контрольная точка №26	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнять технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов» Самонаблюдение и самоконтроль.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.	Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывать технику нападающего
76-77-78	26 неделя	ДО. Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Контрольная точка №27	Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в

			«Пионербол». Организация досуга средствами физической культуры.				условиях учебной и игровой деятельности.
--	--	--	---	--	--	--	--

IV четверть Волейбол (6), легкая атлетика (21).

79	27 неделя	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.	Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».	Описать и показать технически правильно подачу. Умение правильно выполнять нападающий удар. Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
79-80	27 неделя	ДО. Нападающий удар через сетку Контрольная точка №28	ОРУ с мячом. Техника нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности

81	28 неделя	Совершенствовани е верхней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).			и в самой игре. Научиться верхней прямой подаче мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.
82- 83	28 неделя	ДО. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам.	
84	29 неделя	ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Футбол. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.	Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения		Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики , самостоятельно	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат

85	29 неделя	ДО. Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16 мин. (2 по 8 мин). Спортивная игра футбол			Уметь распределять силы.	в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	
86	29 неделя	Кроссовая подготовка. Контрольная точка №29	Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.					
87-88	30 неделя	Контрольная точка №30	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Понимать терминологию по лёгкой атлетике. Выполнять бег с максимальной скоростью.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	<p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия</p>	
89	30 неделя		ДО. Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Круговая эстафета.				Уметь распределять силы.
90	31 неделя		Контрольная точка №31	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Челночный бег (т)				Уметь выполнять технически правильно прыжок.
91-92	31 неделя	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.					

93-94	32 неделя	ДО. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Контрольная точка №32	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т).	Влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	<p>спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
95-96	32-33 неделя	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Контрольная точка №33	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения.				
97-98	33 неделя		Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат.				
99	34 неделя	Прыжок в длину с разбега. Контрольная точка №34 Метание малого мяча. Контрольная	Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).				

		точка №35					
100	34 неделя	ДО. Русская народная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоение новых действий.	Научиться играть в подвижные игры по правилам	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат.	Изучают историю Лапты. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
101 102	34-35 неделя	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе Русская народная игра «Лапта».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять знания на практике.	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
104- 105	35 неделя	ДО. Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ				
							Итого 105 ч.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№	Дата	Тема занятия	Содержание урока	Планируемые результаты		
				Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты
I четверть футбол (6ч.) и легкая атлетика (18ч.)						
1	1 неделя	ДО. Инструктаж ТБ. Краткая характеристика мини-футбола как вида спорта.	Ведение мяча. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения спортивных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2	1 неделя	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой.	Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
3	1 неделя	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Передача мяча в разные направления на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-			

			футбол по правилам.	Угловой удар. Передачи мяча на месте, движения (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Штрафной удар по мячу в ворота. Штрафной удар по мячу в ворота.		
4	2 неделя	ДО. Техничко-тактические действия игроков при подаче углового.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в мини-футбол по правилам.			
5	2 неделя	Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	ОРУ. Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол по правилам.			
6	2 неделя	Штрафной удар по мячу в ворота. Контрольная точка 1	ОРУ. Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря. Игра в мини-футбол по правилам.			
7	3 неделя	ДО. Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

8	3 неделя	Спринтерский бег Контрольная точка 2	Высокий старт (30 – 40м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта
			Равномерный бег с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 30, 60 метров.			
10	4 неделя	ДО. Бег на выносливость	Бег 1000м. по пересечённой местности.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности</p>	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности
			Бег по пересечённой местности. (кросс) в равномерном темпе от 10 до 12 минут.			
11						
12	4 неделя	Броски набивного мяча.	Техника движений и ее основные показатели. ОРУ.	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>: уважительно относиться к</p>	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к

			Бросок двумя руками из-за головы, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.	собой и в парах.	партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	сверстникам и к наставнику.
13	5 неделя	ДО. Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения	

14	5 неделя	Метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание малого мяча по движущейся мишени. (котящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь описывать технику метания малого мяча в цель, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	пройденного материала.	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости
15	5 неделя	ДО. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Контрольная точка 3	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
16- 17	6 неделя	ДО. Прыжок в длину с разбега Прыжок в	Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно -	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.

		длину с разбега Контрольная точка 4	силовых качеств. Метание малого мяча на дальность		<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
18-19 20-24	6-8 неделя	ДО. Прыжки в высоту и в длину с разбега (фосбери флор) Прыжки в высоту и в длину с разбега (фосбери флор) Контрольная точка 5	Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Прыжки в высоту с разбега			

II четверть. Гимнастика (10ч.) и баскетбол (14ч.)

25	9 неделя	ДО. Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Упражнения для коррекции фигуры.	Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов.	<p>Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>	Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы).
----	----------	--	--	---	---	---

26	9 неделя	ДО. Прыжки через короткую скакалку.	Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
27- 28	9-10 неделя	ДО. Страховка при выполнении упражнений. Страховка при выполнении упражнений.	Передвижение в колонне с изменением длины шага. Упражнения на осанку. Упражнение на укрепление мышц стопы. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат-девочки.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Осваивать технику акробатических упражнений

			Упражнения для профилактики нарушения осанки.			
29-30	10 неделя	ДО. Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии Контрольная точка 6	Обучение ДД на гимнастическом бревне (дев). Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклон вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. Гимнастической перекладине (юн) Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; маком назад соскок. Подтягивание из вися лежа (дев), (юн) из вися стоя.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинации Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
31-32	11 неделя	ДО. Упражнения на развитие силы и координации	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату и гимнастической стенке. Броски набивного мяча.	Демонстрировать технику лазания по канату в два приема.		Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия

33-34	11-12 неделя	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика Контрольная точка 7	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков высоту. Прыжок в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.		Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
35	12 неделя	ДО. ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Проявлять дисциплинарность на уроке
36	12 неделя	Техника ведения мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым	Знать физические качества и принципы их развития	: запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и	Уметь владеть разными видами передвижения.

			боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом		группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
37-38	13 неделя	ДО	Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры.		: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	
39-40	13-14 неделя	Ведение мяча «змейкой». (з) Контрольная точка 8	Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью		Развивать ловкость, быстроту реакции.
41	14 неделя	Техника передачи и ловли мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной		Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.

		Контрольная точка 9	рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.		физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
42	14 неделя	ДО	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Описывать технику игровых приемов.
43-44	15 неделя	Техника броска. Техника защиты.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
45-46	15 -16 неделя	Штрафной бросок. Контрольная точка 10	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.			
47-48	16 неделя	ДО. Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения.	Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание. Спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. Техничко-тактические			Ответственность к выполняемому упражнению.

			действия атакующей команды. СУ. Челночный бег с ведением на время			
III четверть Лыжная подготовка(14), скандинавская ходьба (4), коньки(6), волейбол(6)						
49	17 неделя	ДО. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<i>Коммуникативные:</i> анализируют ответы своих сверстников <i>Регулятивные:</i> оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
50-51	17 неделя	Освоение техники лыжных ходов.	Техника попеременно двухшажного хода. Преодоление подъёмов «ёлочкой». Преодоление естественных препятствий на лыжах способом перешагивание.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Познавательные: осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.

52-53	18 неделя	ДО	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременных ходов. Имитация ходов на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Как правильно выполнить на оценку технику одновременного хода.	Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений	Научиться качественно выполнять одновременный ходы.
54-55	18-19 неделя	Техника выполнения торможений с горы. Контрольная точка 11	Техника выполнения торможения и поворота плугом и переступанием. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
56-57-58	19-20 неделя	ДО. Спуски с горы.	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в различных стойках. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	

		Контрольная точка 12	Преодоление трамплинов 30-50 см.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
59-60	20 неделя	Развитие скоростных качеств и выносливости	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.			
61	21 неделя	Совершенствование лыжных ходов. Контрольная точка 14	Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 400 м-максимально.	Техника передвижения на лыжах.		

62	21 неделя	ДО. Основные этапы развития олимпийского движения в России.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	История зарождения Олимпийского движения		Знать историю зарождения Олимпийских игр
63	21 неделя	ДО. История зарождения скандинавской ходьбы.	История зарождения скандинавской ходьбы. Основы техники. Правило подбора палок. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 500м без палок.	Знать историю скандинавской ходьбы. Влияние на организм человека.	Познавательные: - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, регулировать интенсивность физической нагрузки во время занятий. Регулятивные:	<ul style="list-style-type: none"> •научить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; •представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
64	22 неделя	Техника ходьбы	ОРУ с палками. Отработка техники ходьбы с палками (сохранять контакт с землей (опорой)).	Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.	- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять команды педагога, контролировать свои действия согласно инструкции. Коммуникативные: - формировать умение слушать и	<ul style="list-style-type: none"> •оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; •совершенствовать технику передвижения скандинавской ходьбой; •выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения

65		Прохождения дистанции 1,5км.	ОРУ. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра со сменой палок.		понимать других.	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
66	22 неделя	Прохождения 2 км. Контрольная точка 15	ОРУ. Прохождение дистанции 2 км.	Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.		
67	23 неделя	ДО. Коньки. Техника безопасности и правила поведения на катке.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой.	Создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться; научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на	Познавательные: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Коммуникативные: взаимодействие, ориентация на	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

				другую, балансировать на одном коньке; избегать падений.	партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); формулировать собственное мнение и позицию; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе.
68-69	23 неделя	Обучение технике скольжения на коньках	ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) без коньков и на коньках в помещении. Упражнения в равновесии. Скольжение в позе конькобежца, в полуприседе и глубоком приседе 6 раз по 30м. Скольжение на двух, затем на одном коньке 2 раза по 8-10м. Скольжение без отрыва коньков ото льда 2-3раза по 20-30м. Свободное катание. Подвижные игры на льду.		Регулятивные: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов
70-71	24 неделя	Техники катания по прямой и по повороту.	ОРУ и СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Обучение движениям рук при катании по прямой. Катание по прямой с маховыми движениями рук (3-4 раза по 50-60м), с махом правой, затем левой рукой (2-3раза по 50-60м). Поворот направо и налево приставными шагами. Игра «Салки». Произвольное катание.		

72	24 неделя	ДО. Техника торможения. (полуплугом, плугом). Техника падения. + П.И. на льду	Разминочное катание 5 – 6 кругов. Закрепление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Техника торможения. Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание. Подвижные игры, произвольное катание.			
73	25 неделя	ДО. Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры.	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	Запомнить основные правила игры.
74-75	25 неделя	Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. Совершенствование нижней	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и		Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.

		<p>прямой подачи.</p> <p>Контрольная точка 16</p>	<p>Научить выполнять технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху.</p> <p>П/игра «Пасовка волейболистов»</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>передачи мяча сверху</p>		
76-77-78	26 неделя	<p>Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку.</p> <p>Контрольная точка 17</p>	<p>Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Уметь правильно выполнять стойку волейболиста.</p> <p>Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.</p>		<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>

IV четверть Волейбол (6), легкая атлетика (21).

79	27 неделя	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.	Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».	Описать и показать технически правильно подачу. Умение правильно выполнять нападающий удар. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
79-80	27 неделя	ДО. Нападающий удар через сетку	ОРУ с мячом. Техника нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		
81	28 неделя	Совершенствование верхней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Контрольная точка 18	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Моделировать технические действия в игровой деятельности.		Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и в самой игре. Научиться верхней прямой подаче мяча.

82-83	28 неделя	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам.
84	29 неделя	ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.</p> <p>Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин).</p> <p>Футбол. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения		Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики , самостоятельно
85	29 неделя	ДО.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный			

			бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол			
86	29 неделя		Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.			Уметь распределять силы.
87-88	30 неделя	ДО.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Понимать терминологию по лёгкой атлетике. Выполнять бег с максимальной скоростью.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Знать способы выполнения разных беговых упражнений
89	30 неделя		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Круговая эстафета.	Уметь распределять силы.		
90	31 неделя	Контрольная точка 19	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Челночный бег (т)	Уметь выполнять технически правильно прыжок.		
91-92	31 неделя	Прыжок в длину с места. Контрольная	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места			

		точка 20 Метание малого мяча.	(приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.			
93- 94	32 неделя	ДО. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т).	Влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
95- 96	32-33 неделя	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Контрольная точка 21	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения.			
97- 98	33 неделя		Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат.			
99	34 неделя		Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).			

100	34 неделя	ДО. Русская народная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоение новых действий.	Научиться играть в подвижные игры по правилам	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат.
101 102	34-35 неделя	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе Русская народная игра «Лапта».	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять знания на практике.
104 - 105	35 неделя	ДО. Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ			

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Дата	Тема занятия	Содержание урока	Характеристика	Планируемые результаты
---	------	--------------	------------------	----------------	------------------------

				деятельности учащихся	Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты
I четверть футбол (6ч.) и легкая атлетика (18ч.)							
1	1 неделя	Инструктаж ТБ. Краткая характеристика мини-футбола как вида спорта.	Ведение мяча. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.	Соблюдать правила безопасности. Выполнять разминку, знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения спортивных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2	1 неделя	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
3	1 неделя	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Передача мяча в разные направления на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Угловой удар. Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Штрафной удар по мячу в ворота. Штрафной удар по мячу в ворота.		
4	2 неделя	Технико-тактические действия игроков при подаче углового.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Угловой удар. Игра в мини-футбол по правилам.				

5	2 неделя	Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).	ОРУ. Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в мини-футбол по правилам.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол, как средство активного отдыха.			
6	2 неделя	Штрафной удар по мячу в ворота. Контрольная точка №1	ОРУ. Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра в мини-футбол по правилам.				
7	3 неделя	Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
8	3 неделя	Спринтерский бег Контрольная точка №2	Высокий старт (30 – 40м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м.	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта

9		Спринтерский бег Контрольная точка №3	Равномерный бег с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 30, 60 метров.	освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять разученные упражнения для развития быстроты.			
10	4 неделя	Бег на выносливость	Бег 1000м. по пересечённой местности.		Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности
11		Бег на выносливость Контрольная точка №4	Бег по пересечённой местности. (кросс) в равномерном темпе от 10 до 12 минут.				
12	4 неделя	Броски набивного мяча. Контрольная точка №5	Техника движений и ее основные показатели. ОРУ. Бросок двумя руками из-за головы, снизу-вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Упр. на пресс.		Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнёру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.
13	5 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Описывать технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем	

14	5 неделя	Метание малого мяча по движущейся мишени. Контрольная точка №6	Метание малого мяча по движущейся мишени. (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь описывать технику метания малого мяча в цель, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости
15	5 неделя	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Контрольная точка №7	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Применять прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать и индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений.	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохраняя заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
16-17	6 неделя	Прыжок в длину с разбега Контрольная точка №8	Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно - силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».		Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.
18-24	6-8 неделя	Прыжки в высоту и в длину с разбега (фосбери флоп) Контрольная точка №9	Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Прыжки в высоту с разбега	Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые и			

				прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.			
--	--	--	--	---	--	--	--

II четверть. Гимнастика (10ч.) и баскетбол (14ч.)

25	9 неделя	Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Упражнения для коррекции фигуры.	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать по предназначению каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы.	Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы).
26	9 неделя	Прыжки через короткую скакалку. Контрольная точка №10	Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

27-28	9-10 неделя	<p>Страховка при выполнении упражнений.</p> <p>Контрольная точка №11</p>	<p>Передвижение в колонне с изменением длины шага. Упражнения на осанку. Упражнение на укрепление мышц стопы. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат-девочки. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p>	<p>Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.</p>	<p>Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений</p>
29-30	10 неделя	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Контрольная точка №12</p>	<p>Обучение ДД на гимнастическом бревне (дев). Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклон вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. Гимнастической перекладине (юн) Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; маком назад соскок. Подтягивание из вися лежа (дев), (юн) из вися стоя.</p>	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине (мальчики); на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>	<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинации Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами</p>	<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения</p>
31-32	11 неделя	<p>Упражнения на развитие силы и координации</p> <p>Контрольная точка №13</p>	<p>Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату и гимнастической стенке. Броски набивного мяча.</p>	<p>Демонстрировать технику лазания по канату в два приема.</p>	<p>Демонстрировать технику лазания по канату в два приема.</p>	<p>Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия</p>	

33-34	11-12 неделя	Опорный прыжок. Контрольная точка №14 Ритмическая гимнастика	ОРУ на гибкость. Подводящие упр. для прыжков высоту. Прыжок в высоту через резинку. Дыхательная гимнастика.	<p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.		Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
35	12 неделя	ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	<p>Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладеть основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать прав</p>	Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>. : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>: запоминать технику игровых действий.</p> <p>: правила предупреждения травматизма во время занятий</p>	Проявлять дисциплинированность на уроке
36	12 неделя	Техника ведения мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с	Знать физические качества и принципы их развития		Уметь владеть разными видами передвижения.	

		Техника ведения мяча.	двух шагов. Эстафеты с мячом	ила безопасности.		физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
37-38	13 неделя		Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.		К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
39-40	13-14 неделя	Ведение мяча «змейкой». (з) Контрольная точка №15	Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой.		Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Развивать ловкость, быстроту реакции.
41	14 неделя	Техника передачи и ловли мяча. Контрольная точка №16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.			Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.
42	14 неделя		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых приемов.

43-44	15 неделя	Техника броска. Техника защиты. ДО. Техника броска. Техника защиты.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол.	действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	: запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
45-46	15 -16 неделя	Штрафной бросок Контрольная точка №17.	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
47-48	16 неделя	Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения.	Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание. Спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол. Техничко-тактические действия атакующей команды. СУ. Челночный бег с ведением на время	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.			Ответственность к выполняемому упражнению.
III четверть Лыжная подготовка(14), скандинавская ходьба (4), коньки(6), волейбол(6)							
49	17 неделя	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать виды лыжных	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<i>Коммуникативные:</i> анализируют ответы своих сверстников <i>Регулятивные:</i> оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

				ходов. Овладеть правилами техники безопасности.		упражнениями, а также рекомендациями по уходу за спортивной одеждой и обувью	
50-51	17 неделя	Освоение техники лыжных ходов. Контрольная точка №18	Техника попеременно двухшажного хода. Преодоление подъёмов «ёлочкой». Преодоление естественных препятствий на лыжах способом перешагивание.		Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Познавательные: осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.
52-53	18 неделя	Контрольная точка №19	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременных ходов. Имитация ходов на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге. Переход с одновременных ходов на попеременные.		Как правильно выполнить на оценку технику одновременного хода.	Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Научиться качественно выполнять одновременный ходы.
54-55	18-19 неделя	Техника выполнения торможений с горы. Контрольная точка №20	Техника выполнения торможения и поворота плугом и переступанием. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Совершенствовать технику передвижения,	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за	

56-57-58	19-20 неделя	Спуски с горы. Контрольная точка №21	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в различных стойках. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. Преодоление трамплинов 30-50 см.	подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.	Уметь преодолевать крутые подъемы.	свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
59-60	20 неделя	Развитие скоростных качеств и выносливости Контрольная точка №22	Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках			
61	21 неделя	Совершенствование лыжных ходов.	Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 400 м- максимально.	Техника передвижения на лыжах.			

62	21 неделя	Основные этапы развития олимпийского движения в России.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.		История зарождения Олимпийского движения		Знать историю зарождения Олимпийских игр
63	21 неделя	История зарождения скандинавской ходьбы.	История зарождения скандинавской ходьбы. Основы техники. Правило подбора палок. ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 500м без палок.	Изучать историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности; – применять правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий; – использовать основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы; – уметь организовывать самостоятельные занятия; – демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы	Знать историю скандинавской ходьбы. Влияние на организм человека.	Познавательные: - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, регулировать интенсивность физической нагрузки во время занятий. Регулятивные: - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять команды педагога, контролировать свои действия согласно инструкции. Коммуникативные: - формировать умение слушать и понимать других.	научить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; •представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; •оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
64	22 неделя	Техника ходьбы	ОРУ с палками. Отработка техники ходьбы с палками (сохранять контакт с землей (опорой).		Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.		
65		Прохождения дистанции 1,5км. Контрольная точка №23	ОРУ. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра со сменой палок.				
66	22 неделя	Прохождения 2 км. Контрольная точка №24	ОРУ. Прохождение дистанции 2 км.		Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Развивать выносливость.		•совершенствовать технику передвижения скандинавской ходьбой; •выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

67	23 неделя	Коньки. Техника безопасности и правила поведения на катке.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой.	Изучать историю возникновения конькобежного спорта , разновидности упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и тактической подготовки. Играть в подвижные игры на коньках. Соблюдать правила техники безопасности.	Создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться; научить занимающихся ходить на коньках, присесть, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке; избегать падений.	Познавательные: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
68-69	23 неделя	Обучение технике скольжения на коньках	ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) без коньков и на коньках в помещении. Упражнения в равновесии. Скольжение в позе конькобежца, в полуприседе и глубококом приседе 6 раз по 30м. Скольжение на двух, затем на одном коньке 2 раза по 8-10м. Скольжение без отрыва коньков ото льда 2-3 раза по 20-30м. Свободное катание. Подвижные игры на льду.			Коммуникативные: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); формулировать собственное мнение и позицию; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе. Регулятивные: умения планировать, регулировать,	

70-71	24 неделя	Техники катания по прямой и по повороту. Контрольная точка №25	ОРУ и СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Обучение движениям рук при катании по прямой. Катание по прямой с маховыми движениями рук (3-4 раза по 50-60м), с махом правой, затем левой рукой (2-3 раза по 50-60м). Поворот направо и налево приставными шагами. Игра «Салки». Произвольное катание.			контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов	
72	24 неделя	ДО. Техника торможения. (полуплугом, плугом). Техника падения. + П.И. на льду Контрольная точка №26	Разминочное катание 5 – 6 кругов. Закрепление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Техника торможения. Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание. Подвижные игры, произвольное катание.				
73	25 неделя	Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств личности.	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладеть основными приёмами игры в волейбол.	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнёру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Запомнить основные правила игры.
74-75	25 неделя	Первая помощь при травмах.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку	Использовать игровые упражнения для развития названных	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над	К.: соблюдать правила	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к

		Нижняя прямая подача. Совершенствование нижней прямой подачи. Контрольная точка №27	волейболиста. Научить выполнять технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов» Самонаблюдение и самоконтроль.	координационных способностей. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывать технику нападающего	собой и технике приема и передачи мяча сверху	безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	наставнику.
76-77-78	26 неделя	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Контрольная точка №28	Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол». Организация досуга средствами физической культуры.	удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

IV четверть Волейбол (6), легкая атлетика (21).

79	27 неделя	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.	Стойка, основные способы передвижения игроков. Передачи мяча сверху, прием мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».		Описать и показать технически правильно подачу. Умение правильно выполнять нападающий удар. Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и в самой игре.
79-80	27 неделя	Нападающий удар через сетку Контрольная точка №29	ОРУ с мячом. Техника нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи. Подведение итогов по	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её			

			разделу. Учебная игра.	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности	безопасности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		Научиться верхней прямой подаче мяча.
81	28 неделя	Совершенствование верхней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.			
82-83	28 неделя	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам.
84	29 неделя	ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15 мин. (3 по 5 мин). Футбол. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения		Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики, самостоятельно

			деятельностью.	Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.			
85	29 неделя	Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 1бин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол				
86	29 неделя	Кроссовая подготовка. Контрольная точка №30	Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.			Уметь распределять силы.
87-88	30 неделя	Кроссовая подготовка. Контрольная точка №31	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Понимать терминологию по лёгкой атлетике. Выполнять бег с максимальной скоростью.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений
89	30 неделя	Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Круговая эстафета.	Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Уметь распределять силы.		
90	31 неделя	Контрольная точка №32	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Челночный бег (т)	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.	Уметь выполнять технически правильно прыжок.		
91-92	31 неделя	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом			

93-94	32 неделя	<p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Контрольная точка №33</p>	<p>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т).</p>	<p>«перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>	<p>Влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
95-96	32-33 неделя	<p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Контрольная точка №34</p>	<p>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения.</p>	<p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>			
97-98	33 неделя	<p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Контрольная точка №35.</p>	<p>Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>			
99	34 неделя		<p>Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).</p>	<p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных</p>			

				<p>упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>			
100	34 неделя	Русская народная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоение новых действий.	Изучают историю Лапты. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Научиться играть в подвижные игры по правилам		Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат.
101 102	34-35 неделя	Первая помощь при тепловом и солнечном	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

		ударе Русская народная игра «Лапта».	игра. Двигательные способности. ОРУ	процессе игровой деятельности Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Уметь применять знания на практике.
104-105	35 неделя	Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ				

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты	
					Предметные	Метапредметные и личностные

1.	1 неделя	ДО. Т.Б. по спортивным играм. Футбол. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила игры.</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча</p>	<p>Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Знать как правильно развивать физические качества. Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.</p> <p>Изучать виды упр. и основные правила для развития физ. качеств.</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) <p>Коммуникативные.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе
2	1 неделя	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	<p>ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу</p> <p>Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по</p>	<p>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Описывать технику ведения</p>		

3	1 неделя	Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега внутренней стороной стопы.	<p>прямой, «змейкой».</p> <p>Упр. общей физической подготовки. ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой».</p>	<p>разными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	<p>учебной игры.</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.
---	----------	---	---	--	--	--

4	2 неделя	ДО. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведение мяча с ускорением(по прямой, кругу, между стоек). Эстафеты с элементами футбола.	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта
5	2 неделя	ДО. Овладение техникой ударов по мячу.	ОРУ. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры

					и эстафеты)	
6	2 неделя	<p>Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.</p> <p>Контрольная точка 1</p>	<p>ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением.</p> <p>Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1.</p> <p>Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча.</p> <p>Игра в мини-футбол по правилам.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
7	3 неделя	<p>ДО.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</p> <p>Инструктаж по л/а.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы</p>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать ста</p>	<p>Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

			<p>организма. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.</p>	<p>рт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>	<p>безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять.</p> <p>Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке;
8	3 неделя	Бег с ускорением эстафетный бег	<p>Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Терминология спринтерского бега.</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	<p>Научить описывать технику бега на короткие дистанции. Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

9	3 неделя	ДО, Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.		Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.
10	4 неделя	Скоростной бег до 60 м Контрольная точка 2	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции , бег с ускорением на результат 30 м . Эстафета.	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстриро	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на

				<p>вать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат</p>	<p>уроке. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта. Знать технику выполнения высокого старта</p>	
11	4 неделя	<p>ДО. Развитие скоростных способностей. Высокий старт.</p>	<p>Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м . Финиширование . Старты из различных положений. Бег через препятствия.</p>		<p>Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом</p>
12	4 неделя	<p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Правила ведения дневника самонаблюдения за</p>		<p>Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать</p>	

			физическим развитием и физической подготовленностью.		ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. гимнастики.	«Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;
13	5 неделя	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Контрольная точка 3	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям. Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	- организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.
14	5 неделя	ДО. Прыжок в длину с разбега	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно - силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных	Демонстрировать и уметь описывать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».. Анализировать правильность её выполнения.	

15	5 неделя	Развитие выносливости	<p>Бег 1500 м. ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега .</p> <p>Спортивные игры.. Развитие выносливости.</p> <p>Гладкий равномерный бег.</p>	сокращений.	<p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м</p>	<p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости</p> <p>Применять разученные упражнения для развития выносливости</p>
16	6 неделя	<p>Развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Контрольная точка 4</p>	<p>Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)</p> <p>Тестирование: прыжки в длину с разбега.</p> <p>Челночный бег 3×10 метров.</p>		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - уметь контролировать и оценивать деятельность; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем

17	6 неделя	Развитие выносливости Контрольная точка 5	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (10 мин. бег)		Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.
18	6 неделя	ДО. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Специальные беговые упражнения и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.		Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
19	7 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность Контрольная точка 5	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную	

20	7 неделя	ДО. Метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание малого мяча по движущейся мишени.(катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу)	<p>движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на</p>	<p>неподвижную мишень.</p> <p>Уметь описывать технику метания малого мяча в цель, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	
----	----------	---	--	---	---	--

				развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища		
21	7 неделя	Прыжки в высоту и в длину с разбега	Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча по движущейся мишени.	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери флоп и перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные:
22-24	8 неделя	Прыжки в высоту и в длину с разбега (фосбери флоп) Контрольная точка 6	Прыжки в высоту с разбега	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «фосбери флоп» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Научиться технике разбега и прыжка в высоту способом фосбери флоп	- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе

Личностные:

- описывать технику выполнения прыжковых упражнений.

II четверть гимнастика (10ч.) и баскетбол(14ч)

25	9 неделя	ДО. Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, перестроение в движении, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. Эстафеты.	Готовить место занятий Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся	Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;
----	----------	---	--	--	---	--

26	9неделя	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Строевой шаг, перестроение в движении, размыкание и смыкание. Два кувырка слитно, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки). Комплекс упр. для формирования стройной фигуры.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.	- владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые
27	9неделя	Акробатические упражнения.	Кувырок назад в группировке, перекаты вперед в упор присев Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке	коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;

28	10 неделя	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля. Контрольная точка 7	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;
29-30	10 неделя	ДО. Опорный прыжок через козла	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику Опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;
31	11 неделя	Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя	

		Контрольная точка 8		устранению.	на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	
32	11 неделя	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ на формирование правильной осанки. Ритмическая гимнастика Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	
33	11 неделя	ДО. Упражнения в равновесии.	Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне (девочки) и на невысокой перекладине (мальчики)	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне и на невысокой перекладине, анализировать правильность	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.	

34-35	12 неделя	Совершенствование техники упражнений в равновесии. Контрольная точка 9	Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне (девочки) и на невысокой перекладине (мальчики)	ь её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	
36	12 неделя	ДО. Упражнения на развитие силы и координации.	Строевые упр. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату и гимнастической стенке.	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия.	
37	13 неделя	Баскетбол. Стойки и передвижения	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать с сверстниками в процессе	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять

38	13 неделя	ДО. Повороты, остановки.	Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Знать физические качества и принципы их развития	правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
39-40	13-14 неделя	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.	
41-43	14-15 неделя	Ловля и передача мяча ДО.	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами Варианты ловли и	

			Правила игры в баскетбол.	выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке
44-45	15 неделя	ДО. Бросок мяча Бросок мяча Контрольная точка 10	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	
46	16 неделя	ДО. Взаимодействие двух игроков	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология.		Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр

47	16 неделя	Тактика свободного нападения	Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
48	16	Нападение быстрым прорывом.	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей		Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	

Шчетверть Лыжная подготовка(14), скандинавская ходьба (4), коньки(6), волейбол(6)

49	17 неделя	ДО. Правила техники безопасности на уроках зимними видами спорта	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время	Демонстрировать зн ания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к	Познавательные: осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: формирование способов
----	--------------	---	--	---	---	---

			занятий.	значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	уроку.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах
50	17 неделя	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	Основные строевые приёмы на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине.			Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли, владение специальной терминологией. Регулятивные:
51-52	17-18 неделя	ДО. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой» Контрольная точка 11	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине. Преодоление подъёмов «ёлочкой».	Описывать технику одновременного двухшажного хода, попеременно четырех шажного хода анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Формирование навыка
53-54	18 неделя	ДО. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Спуски в высокой и	Преодоление подъёмов лесенкой . Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижные игры и игровые задания на лыжах.			

		низкой стойках.	Ходьба на лыжах с палками и без них. Работа на учебном круге.	Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)		систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
55	19 неделя	Спуски. Торможение «плугом» и боковым соскальзыванием. Контрольная точка 12	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
56-57	19 неделя	ДО. Преодоление препятствий на лыжах Повороты переступанием в движении Контрольная точка 13	Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.	Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с		

58	20 неделя	Одновременный бесшажный ход Контрольная точка 14	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге.	пололого склона Описывать технику одновременного бесшажногошажного хода, анализировать прави льность её выполнения, находит ь ошибки и способы их ис- правления. Демонстр ировать технику передвижения одновременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	
59	20 неделя	Развитие общих координационны х способностей и выносливости	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.		Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	

60	20 неделя	<p>ДО. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>Роль Пьера де Кубертена в развитии олимпийского движения. Цели и задачи олимпийского движения.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Знать историю зарождения Олимпийских игр</p>	
----	--------------	--	---	---	---	--

61-62	21 неделя	<p>Совершенствование лыжных ходов.</p> <p>Контрольная точка 15</p>	<p>Игры на лыжах. Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км.</p>	<p>движения в мире</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.</p>	
63	21 неделя	<p>ДО. История зарождения скандинавской ходьбы.</p>	<p>История зарождения скандинавской ходьбы. Основы техники. Правило подбора палок.</p> <p>ОРУ без предметов.</p>	<p>Знать историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности; – применять правила подбора одежды и</p>	<p>Знать историю скандинавской ходьбы. Описывать и демонстрировать технику ходьбы.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, регулировать интенсивность физической</p>

64	22 неделя	Техника ходьбы	<p>Прохождение дистанции 500м без палок.</p> <p>ОРУ с палками.</p> <p>Отработка техники ходьбы с палками (сохранять контакт с землей (опорой).</p>	<p>спортивного инвентаря для занятий;</p> <p>– использовать основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы;</p> <p>– уметь организовывать самостоятельные занятия;</p> <p>– демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы</p>	<p>Развивать выносливость.</p> <p>Научить планировать занятия физ. Упр. в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p>	<p>нагрузки во время занятий.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять команды педагога, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- формировать умение слушать и понимать других.</p>
65	22 неделя	Прохождения дистанции 1км.	<p>ОРУ. Прохождение дистанции 1 км.</p> <p>Игра со сменой палок.</p>			
66	22 неделя	<p>ДО. Прохождения дистанции 1,5 км.</p> <p>Контрольная точка 16</p> <p>Контрольная точка 17</p>	<p>ОРУ. Прохождение дистанции 1,5 км.</p>			

					совершенствовать технику передвижения скандинавской ходьбой; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
67	23 неделя	ДО. Коньки. Техника безопасности и правила поведения на катке.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках. передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой.	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и тактической подготовки. Играть в подвижные игры на коньках. Соблюдать правила техники безопасности.	создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться; научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес	Познавательные: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Коммуникативные: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и

68	23 неделя	Обучение технике скольжения на коньках	ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) без коньков и на коньках в помещении. Упражнения в равновесии. Скольжение в позе конькобежца, в полуприседе и глубоком приседе 6 раз по 30м. Скольжение на двух, затем на одном коньке 2 раза по 8-10м. Скольжение без отрыва коньков ото льда 2-3раза по 20-30м. Свободное катание. Подвижные игры на льду.		тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке; избегать падений.	кооперация (в командных видах игры); формулировать собственное мнение и позицию; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе. Регулятивные: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов
69	23 неделя	ДО. Техники катания по прямой и по повороту.	ОРУ и СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Обучение движениям рук при катании по прямой. Катание по прямой с маховыми движениями рук (3-4			

			<p>раза по 50-60м), с махом правой, затем левой рукой (2-3раза по 50-60м). Поворот направо и налево приставными шагами. Игра «Салки».</p> <p>Произвольное катание.</p>			
70	24 неделя	<p>ДО. Техника торможения. (полуплугом, плугом). Техника падения. + П.И. на льду</p> <p>Контрольная точка 18</p>	<p>Разминочное катание 5 – 6 кругов. Закрепление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Техника торможения. Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание. Подвижные игры, произвольное катание.</p>			

71	24 неделя	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.
72-74	24-25 неделя	Прием и передача мяча.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку. Прием мяча на задней линии.	Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями Регулятивные:

75	25 неделя	ДО. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Контрольная точка 19	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. П.И. Передал садись.	двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола.	умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности
76-77	26 неделя	Нижняя боковая подача мяча	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя боковая подача из за лицевой линии в правую и левую половину площадки.	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	
78	26 неделя	Совершенствование нижней подачи. Контрольная точка 20	Прием и передача. Совершенствование нижней подача мяча и обучение верхней прямой подаче мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней и верхней подачи. Научить тактике нападения.	

IV четверть Волейбол (6ч.) Легкая атлетика (16ч.) и подвижные игры (5ч.)

79	27 неделя	ДО. Нападающий удар через сетку	ОРУ с мячом. Техника нападающего удара через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и в самой игре. Умение правильно выполнять нападающий удар. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Познавательные: Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.
80	27 неделя	Нападающий удар через сетку	Совершенствование техники нападающего удара. Передачи мяча в парах. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.
81- 82	27-28 неделя	ДО. Совершенствова ние верхней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в волейбол как средство активного	Научиться нижней подаче мяча. Моделировать технические действия в игровой	Умение технически правильно выполнять двигательные действия

83-84	28 неделя	У.Т. игра в волейбол Контрольная точка 21	игроков (6:0). ОРУ. Игра в волейбол.	отдыха	деятельности. Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. Умение играть в игру волейбол и умение сосредотачивать внимание при судействе игры	
85	29 неделя	Д.О. Л.А. Низкий старт	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при	Осваивать технику бега на средние дистанции. Уметь описывать технику бега на короткие дистанции. Челночный бег.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость.

86	29 неделя	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег Контрольная точка 22	Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	занятиях л/а и с/играми и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку	Научить развить скоростно – силовые качества.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Коммуникативные:
87	29 неделя	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Тестирование бега на 30м. Эстафеты, встречная эстафета.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
88	30 неделя	ДО. Развитие выносливости	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Демонстрировать физические	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	

			<p>Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе.</p>	<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать бег в равномерном темпе до 20 минут.</p>	<p>качества на выносливость.</p>	<p>терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>умение организовать самостоятельную деятельность</p>
89	30 неделя	<p>Развитие выносливости</p> <p>Контрольная точка 23</p>	<p>Развитие выносливости. Бег на результат 1 км.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Уметь демонстрировать 6-минутный бег.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность.</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p>	
90-91	30-31 неделя	<p>ДО. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега</p>	<p>Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжки через скакалку за 30 сек.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.</p>	

92	31 неделя	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов Контрольная точка 24	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	исправлением типичных ошибок Демонстрирование вариативного выполнения прыжковых упражнений Применение прыжковых упражнений для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	
93	31 неделя	Развитие двигательных качеств (ловкости, координации, быстроты) Контрольная точка 25	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать с о сверстниками в процессе	Проявлять качества координации и ловкости	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча;
94	32 неделя	ДО. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 от 200 до 1000 м. Учебная	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать с о сверстниками в процессе	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие и длинные дистанции.	- применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные:

95	32 неделя	Кроссовая подготовка Контрольная точка 26	игра. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие общей выносливости (15 мин. бег)	совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать бег в равномерном темп	Осваивать технику бега на средние дистанции. Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут	- соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;
96	32 неделя	ДО. Стартовый разгон. Старты из разных положений. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционно й России, первые успехи российских спортсменов в современных	Повторение стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15		Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Уметь выполнять старты из разных положений.	

97	33 неделя	Олимпийских играх Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	– 20 с). Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	
98	33 неделя	ДО. Метание малого мяча	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивают технику выполнения метательных упражнений. Применяют беговые и метательные упражнения для развития	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания малого мяча.	

99	33 неделя	<p>Совершенствование техники метания мяча на дальность.</p> <p>Контрольная точка 27</p>	<p>Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p>соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метаний.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития выносливости</p>	<p>Научиться метанию мяча на дальность.</p>	
100	34 неделя	Эстафетный бег.	<p>Бег из различных и.п.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Подвижные игры.</p>		<p>Научиться эстафете с палочкой, знать правила подвижной игры.</p>	

101	34 неделя	ДО. Подвижные игры Лапта	Инструктаж по Т.Б. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка»,3«Вы зов».	Изучают историю Лапты. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	Знать технику безопасности, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.пла нировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности, взаимопомощи и сопереживания; Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
102	34 неделя	Лапта. Закрепление техники защиты.	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание.			

103	35 неделя	Разучивание двусторонней игры с заданиями. Ознакомление технических действий в нападении.	<p>Учебная игра.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание.</p> <p>Ознакомление технических действий в нападении. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».</p> <p>Комплекс дыхательной гимнастики</p>	воздухе , используют игру как средство активного отдыха	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>;</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство</p>
-----	--------------	---	--	---	---	---

104	35 неделя	ДО. Закрепление технический действий в нападении:	<p>Выполнение комплекса ОРУ на месте.</p> <p>Закрепление технический действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника»</p> <p>«Точно в цель».</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Учебная игра.</p>		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	
105	35 неделя	Совершенствовани е навыков в двусторонней игре с заданиями.	<p>Выполнение комплекса ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки.</p> <p>Игра «Без промаха».</p> <p>Учебная игра.</p>		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575860

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 05.07.2022 по 05.07.2023