

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГ ОБУ "Лицей г. Советска"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей-предметников естественнонаучного цикла,
физической культуры и ОБЖ

_____ Олюнина Т.В.
Протокол №1 от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГ ОБУ «Лицей г. Советска»

_____ Чистополова О.Н.
Приказ №84 от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура» (базовый уровень)
для 7-9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Дюпина Алина Юрьевна,
учитель физической культуры
Пономарева Екатерина Аркадьевна,
учитель физической культуры
Рудакова Полина Ивановна,
учитель физической культуры

г. Советск
2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7-9 класса (базовый уровень), предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением ФУМО по общему образованию от 08.04.2015 г. протокол № 1/15 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020), Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО по общему образованию от 23.06.2022 г. № 3/22).

Рабочая программа составлена для учащихся 7-9 классов. Количество учебных часов в каждом классе по 68 часов (2 часа в неделю).

УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. – Москва: «Просвещение».

УМК: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И. Ляха. – Москва: «Просвещение».

Предмет изучается на базовом уровне.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цели:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану Лицея всего на изучение физической культуры 6-9 класс отводится в каждом классе по 2 часа в неделю.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 функцио-

нальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ученик, окончивший 6 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 6 класс, получит возможность научиться:

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Ученик ,окончивший 7 класс , 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Ученик, окончивший 8 класс, 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Ученик, окончивший 9 класс, 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

7 класс.

Основы знаний

(изучаются в ходе занятий).

Страницы истории: Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Спортивная одежда и обувь в соответствии с погодными условиями. Правила оказания первой помощи при обморожениях. Правила оказания первой помощи при растяжениях, ушибах, ссадинах. Разметка волейбольной площадки. Понятие о личной гигиене и правила ее соблюдения. Какие мероприятия входят в соблюдение личной гигиены. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Правила спортивных игр волейбол, баскетбол.

Физическое совершенствование:

лёгкая атлетика -22 уроков.

Ходьба. Бег на короткие дистанции, на длинные дистанции.

Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, ускорения до 30-40 м, бег с изменяющимся направлением движения 30 – 1000 м, бег из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и с разбега, по разметке; прыгивание с высоты до 40-50 см, прыжки в длину с места и с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале «Лёгкая атлетика».

Спортивные игры– 20 урока

баскетбол-10 часов

Стойка игрока, специальные передвижения без мяча, с мячом; остановка по звуковому сигналу прыжком, ведение мяча на месте и в движении вокруг стоек «змейкой»; броски мяча в корзину двумя руками от груди; ловля и передача мяча двумя руками от груди, подвижные игры на материале баскетбола.

волейбол- 10 часов

Стойка игрока, специальные передвижения без мяча, подбрасывание мяча; передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах – один подбрасывает, другой принимает; подача мяча нижняя прямая; приём мяча снизу двумя руками; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатики – 12 уроков.

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперёд и назад, гимнастический мост из положения лёжа.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя и лёжа, упора о снаряд.

Опорный прыжок: напрыгивание на гимнастический мостик и спрыгивание с высоты, напрыгивание на гимнастического козла (вскок в упор на колени), соскок взмахом рук.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по канату (3 м) в два и три приема. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка – 16 уроков.

Передвижение на лыжах скользящим, ступающим шагами, повороты на месте и в движении переступанием, спуски с горы в стойке лыжника; подъём в гору «полуёлочкой», «лесенкой». Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 3 км, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом,	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки).Выполнение комплекса ГТО.	снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (16 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Выполнение комплекса ГТО.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (16 ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения) Выполнение комплекса ГТО.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (24 ч)	Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы,	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>(способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

8 класс.

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	<p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплек-</p>

		сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот</p>

		«плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в виах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>

3.8	Общезначительная подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение
3.13	Подготовка к выполнению <u>нормативов</u> ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

9 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на

		развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусьях.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на</p>

		<p>дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летя-</p>

		щему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общезащитическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСР ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

7 класса.

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные и подвижные игры	20
4	Гимнастика	12
5	Лыжная подготовка	14
	Всего	68

8 класс.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкая атлетика	26
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	10
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	12
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока

3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

9 класс

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	16
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/		лиотечный фонд
	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.		
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
4	Технические средства обучения		
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.7	Комплект навесного оборудования	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.12	Маты гимнастические	к	

5.13	Мяч набивной (2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)	к	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	к	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Конусы разметочные	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.33	Мячи баскетбольные	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.42	Мячи футбольные	г	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (пятиместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	д	
6	Спортивный зал		
6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки)
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	

Учебные нормативы для учащихся 7 класса

	Упражнение	5	4	3
1	Бег 60м.	9,4	10,2	11,0
2	Бег 1000м.	4. 40, 0	5. 00, 0	5. 20, 0
3	Бег 1500м.	7. 00, 0	7.30, 0	8. 00, 0
4	Бег 2000м.	Без учёта времени		
5	Прыжок в длину с места	170	160	150
6	Прыжок в длину с разбега	380	350	290
7	Прыжок в высоту с разбега	125	115	100

8	Метание мяча 150г.	39	31	23
9	Подтягивание на перекладине	8	6	5
10	Отжимание от пола	25	20	15
11	Тест на гибкость – касание пола:	к а с а н и е		
12	Поднимание туловища, руки за головой, ноги согнуты в коленях	ладонью	кулаком	пальцами
13	Бег на лыжах 2км.	14. 00, 0	14. 30, 0	15. 10, 0
14	Бег на лыжах 3км.	Без учёта времени		

Реализация практической части по предмету «Физическая культура» в 7 классе

№ п/п	Тема урока	№ урока	Вид практической части	Дата по плану
1	Легкая атлетика	5	Бег 1000м на результат	2 неделя
2	Легкая атлетика	6	Низкий старт на технику выполнения	2 неделя
3	Легкая атлетика	7	Бег 60м с низкого старта на результат	3 неделя
4	Легкая атлетика	8	Бег 1500м на результат	3 неделя
5	Легкая атлетика	9	Бег 2000м без учета времени	4 неделя
6	Баскетбол	14	Ловля и передача мяча 2 руками в движении на технику выполнения	6 неделя
7	Баскетбол	15	Бросок 1 рукой после ловли на технику выполнения	7 неделя
8	Баскетбол	17	Штрафной бросок на технику выполнения	7 неделя
9	Баскетбол	18	Бросок одной рукой в движении после ведения на технику выполнения	8 неделя
10	Гимнастика	21	Наклоны на результат	10 неделя
11	Гимнастика	22	Поднимание туловища на результат	11 неделя
12	Гимнастика	24	Комбинация на бревне на технику выполнения	11 неделя
13	Гимнастика	25	Комбинация по акробатике на технику выполнения	12 неделя
14	Гимнастика	27	Отжимание на результат	12 неделя
15	Гимнастика	30	Подтягивание на результат	13 неделя
16	Гимнастика	31	Комбинация в висах на технику выполнения	14 неделя
17	Гимнастика	32	Опорный прыжок на технику выполнения	14 неделя
18	Лыжная подготовка	39	Попеременный двухшажный лыжный ход на технику выполнения	19 неделя
19	Лыжная подготовка	41	Одновременный двухшажный лыжный ход на технику выполнения	19 неделя
20	Лыжная подготовка	42	Дистанция 2км на результат	20 неделя
21	Лыжная подготовка	44	Дистанция 3км без учета времени	21 неделя
22	Волейбол	48	Верхняя передача в парах на технику выполнения	24 неделя
23	Волейбол	49	Передача мяча над собой на технику выполнения	25 неделя
24	Волейбол	51	Прием мяча 2 руками после перемещения на технику выполнения	25 неделя
25	Волейбол	52	Нижняя прямая подача на технику выполнения	26 неделя
26	Легкая атлетика	57	Прыжок в высоту с разбега на технику выполнения	28 неделя
27	Легкая атлетика	58	Прыжок в длину с разбега на технику выполнения	29 неделя

28	Легкая атлетика	63	Бег 60м с низкого старта на результат	30 неделя
29	Легкая атлетика	94	Бег 2000м без учета времени	32 неделя

Учебно – методическое обеспечение по предмету «физическая культура»

1. *Гимнастика*

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Бревно гимнастическое высокое
- 4 Козел гимнастический
- 5 Конь гимнастический
- 6 Перекладина гимнастическая
- 7 Брусья гимнастические разновысокие
- 8 Брусья гимнастические параллельные
- 9 Кольца гимнастические с механизмом крепления
- 10 Канат для лазанья с механизмом крепления
- 11 Мост гимнастический подкидной
- 12 Скамейка гимнастическая жесткая
- 13 Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
- 14 Маты гимнастические
- 15 Мяч набивной (1кг)
- 16 Мяч малый (теннисный)
- 17 Скакалка гимнастическая
- 18 Мяч малый (мягкий)
- 19 Палка гимнастическая
20. Обруч гимнастический
- 21 Секундомер

2. *Легкая атлетика*

1. Планка для прыжков в высоту
2. Стойки для прыжков в высоту
4. Флажки разметочные на опоре
5. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6. Рулетка измерительная (10м)
7. Номера нагрудные

3. *Спортивные игры*

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
3. Мячи баскетбольные
4. Сетка для переноса и хранения мячей
5. Жилетки игровые с номерами
6. Стойки волейбольные универсальные
7. Мячи волейбольные
8. Сетка волейбольная
9. Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей
10. Компрессор для накачивания мячей

4. *Туризм*

1. Палатки туристические (двухместные)

5. *Лыжный спорт*

1. Лыжи (простые детские, подростковые, взрослые)
2. Палки (детские, подростковые, взрослые)
3. Крепления мягкие, жесткие
4. Стеллажи для хранения лыж
5. Набор инструментов для ремонта лыжного инвентаря
6. Лыжные мази
7. Утюг

8.Паяльная лампа

6.Средства для оказания доврачебной помощи

Аптечка медицинская

1.Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек

2.Спортивный зал гимнастический

3.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

7.Пришкольный стадион (площадка)

1.Легкоатлетическая дорожка

4.Игровое поле для футбола

5.Площадка игровая баскетбольная

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1.Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.

5. Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

6. Рабочая программа «Физическая культура» у УМК А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2016.

7. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2016.

8. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

9. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

10. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

11. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Содержание урока	Планируемые результаты					Возможные виды деятельности учащихся/ вид контроля	Дата проведения	
				Предметные УУД (Ученик должен знать и уметь)	Личностные УУД	Метапредметные				пл	факт
						Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД			
Лёгкая атлетика – 10 часов				7 класс							
1	Основные двигательные способности. Быстрота. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный Образовательно-познавательный.	Основные двигательные способности. Быстрота (стр56-59). Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий)	Знать: ТБ на уроках легкой атлетики. Что такое быстрота. Как она развивается? Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой.	Уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и вступать в диалог.	Учатся ставить цель урока, слушают, отвечают на вопросы, рассуждают, выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физ.культурой и своевременно их устранять.		
2	Техника бега на короткие дистанции Техника финиширования.	Образовательно-обучающий	Повторение техники низкого старта. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования. Уметь: соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время беговых упражнений. Построение рассуждений, умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Умение слушать и вступать в диалог. Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание (как обращаться к учителю)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений		
3	Техника метания	Образовательно -	Бег 60м с низкого старта на результат. Изуче-	Знать: правила техники выполне-	Мотивация учебной деятельности	Уметь находить ошибки техники	Проверка правильности вы-	Формирование умения состав-	Описывать технику мета-		

	мяча с пяти шагов разбега.	познавательный	ние техника метания малого мяча с пяти шагов разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</i>	ния метания мяча с разбега. Уметь: выполнять бег 60 м с низкого старта на результат согласно правилам. Метать мяч с трёх, пяти шагов разбега.	(использование игрового момента при отработке терминов)	у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время урока. Уметь выполнять задания с помощью учителя.	полнения заданий, контроль своей деятельности по ходу и по результатам выполнения заданий. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	ления комплексов упражнений. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	ния малого мяча с разбега, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.		
4	Техника метания мяча с пяти шагов разбега.	Образовательно-тренировочный	Повторение метания мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила выполнения прыжка в длину с разбега, правила приземления. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Уметь оценивать выполнение контрольного норматива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. Использовать общие приемы решения поставленных задач	Контролировать свою деятельность по результатам, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Владеть умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; уметь управлять эмоциями в соревновательных ситуациях. Формулировать свои затруднения.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.		
5	Техника прыжка в длину с разбега.	Образовательно-тренировочный	Метание мяча с пяти шагов разбега на результат. Повторение прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; финты. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</i>	Знать: правила выполнения прыжка в длину с разбега и правила метания на заданное расстояние. Уметь: выполнять прыжок в длину и метание мяча с разбега на дальность на результат.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Овладение общими приемами выполнения заданий с использованием материальных объектов (мячей). Сравнить значение предметов для выполнения задания.	Формулирование и удерживание учебной задачи; использование речи для регуляции своего действия. Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою деятельность и деятельность одноклассников	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение распределять работу; умение слушать учителя и одноклассников.	Проверяют правильность выполнения упражнений (заданий),		
6	Техника прыжка в длину с	Образовательно-обучаю-	Прыжок в длину с разбега на результат. Повторение подъема пе-	Знать: правила выполнения техники прыжка в	Развитие самостоятельности и личной ответст-	Ориентироваться в учебнике: определять умения,	Осознавать самого себя как движущую силу	Умение объяснять ошибки при выполнении уп-	Проверяют правильность выполнения		

	разбега. Развитие физических качеств.	щий	реворотом в упор толчком двух ног. Развитие силовых качеств и общей выносливости. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; финты; обыгрывание соперников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</i>	длину с разбега. Уметь: выполнять упражнения на развитие силы мышц рук и брюшного пресса; демонстрировать прыжок в длину с разбега на результат.	венности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять задания, упражнения за учителем и самостоятельно.	ражений. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	данного задания.		
7	Техника бега на длинные дистанции	Образовательно-тренировочный	Повторение подъема переворотом в упор толчком двух ног. Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств и общей выносливости. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; остановка летящего мяча; финты; обыгрывание соперников. Игра в футбол.	Знать: правильное выполнение силовых упражнений разной направленности. Уметь: выполнять упражнения на развитие силы мышц рук и брюшного пресса. Уметь: описывать технику бега на длинные дистанции; распределять силы в беге.	Находить навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Умение определять уже известные знания.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Использовать общие приемы решения поставленных задач	Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Планировать свою деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение специальной терминологией	Оказывать помощь сверстникам в выполнении упражнения на перекладине, уметь анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
8	Техника бега на длинные дистанции	Образовательно-тренировочный	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки) - на результат. Повторение подъема переворотом в упор толчком двух ног. Развитие силовых качеств и выносливости. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</i>	Знать: правила выполнения силовых упражнений на перекладине(м), сгибание-разгибание из упора лёжа на полу (д). Уметь: выполнять силовые упражнения на результат. Выполнять бег на длинную дистанцию.	Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Мотивация учебной деятельности (использование игрового момента при отработке терминов)	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.	Определение общей цели и путей её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно — познавательных задач. Освоят навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыха-	Осваивать технику силовых упражнений на перекладине (м), сгибание-разгибание на полу (д), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		

								тельной гимнастики.			
9	Техника бега на длинные дистанции	Образовательно-тренировочный	Бег 2000м на результат. Развитие силовых качеств и выносливости. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</i>	Знать: правила распределения силы по дистанции. Уметь: пробегать 2000м на время	Формирование желания выполнять учебные действия. Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Контролировать процесс и результаты своей деятельности; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Демонстрировать выполнение бега на длинную дистанцию на результат.		
10	Обобщение по разделу легкая атлетика.	Образовательно-тренировочный. Обобщение	Техника двигательных действий. Основные правила развития быстроты. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; финты; обыврывание сближающихся противников. Игра в футбол.	Знать: технику двигательных действий. Основные правила развития быстроты; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Уметь: выполнять изученные элементы применять их при самостоятельных занятиях.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами. Следование точной инструкции учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение распределять работу; умение слушать учителя и одноклассников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику бега самостоятельно, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		

Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов

11 1	Ловкость. Инструктаж по технике безопасности.	Вводный. Образовательно-познавательный	Ловкость (стр 61-65). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Изучение техники поворотов на месте	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Развитие готовности к сотрудничеству	Отвечать на простые вопросы учителя, пересказывать прочитанное или прослушанное. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной	Принимать и сохранять учебную задачу, контролировать процесс и результаты деятельности.	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.	Ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.		
---------	---	--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

					ву, дружбе.	форме.					
12 2	Техника поворотов на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Образовательно-обучающий	Изучение техники поворотов на месте, техники ведения мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации.	Знать: правила выполнения поворотов на месте; ведения мяча с изменением направления. Уметь: описывать технику заданного действия; выполнять ведение мяча в различных стойках игрока и с изменением направления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять повороты на месте в стойке баскетболиста.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя. Учатся ставить цель самостоятельно	Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки.	Учатся ставить цель урока, слушают, отвечают на заданные вопросы учителя. Развивают мотивы и интересы своей деятельности.		
13 3	Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Развитие координации.	Знать: правила ведения с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Уметь: работать над исправлением индивидуальных ошибок, применять в игре.	Желание приобрести новые знания, умения, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и учителем.	Технически правильно выполнять двигательные действия по данному виду спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы. Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками.	Уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. Уважительно относиться к сопернику в игре и управлять своими эмоциями.		
14 4	Остановка прыжком, остановка в два шага.	Образовательно-обучающий	Изучение остановки прыжком и в два шага. Повторение ведения мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Развитие координации.	Знать: правила выполнения остановки прыжком и в два шага после ведения. Уметь: выполнять остановку прыжком или в 2 шага; вести мяч с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Формирование желания, интереса к себе и окружающему миру. Умение определять уже известные знания (познавательная инициатива).	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий.	Контроль и самоконтроль — слить способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Определять цель выполнения заданий на уроке.	Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки. Определять общую цель и пути её достижения.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
15 5	Остановка прыжком, остановка в	Образовательно-обучающий	Изучение передачи мяча одной рукой от плеча после веде-	Знать: правила выполнения остановки прыжком;	Положительное отношение к учению, желание	Находить ошибки при выполнении заданий,	Адекватно оценивать свои достижения, осозна-	Сотрудничать с товарищами при выполне-	Умение содержать в порядке спортивный ин-		

	два шага. Передача мяча одной рукой от плеча.		ния. Контрольный урок по оценке техники выполнения остановки прыжком и в два шага. Развитие координации. Учебная игра в баскетбол.	передачи одной рукой от плеча. Уметь: выполнять передачу мяча одной рукой от плеча, ведение мяча в сочетании с другими действиями, применять в игре.	приобрести новые знания и умения, осознавать свои трудности и стремиться их преодолеть.	управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность.	вать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.	нии заданий, устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	вентарь и оборудование, спортивную одежду.		
16 6	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после двух шагов разбега.	Образовательно-обучающий	Изучение броска мяча в движении после двух шагов разбега. Повторение передачи мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие координации. Учебная игра в баскетбол.	Знать: правила выполнения передачи мяча одной рукой от плеча; правила выполнения броска мяча в движении после двух шагов. Уметь: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча после ведения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
17 7	Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча. Вырывание и выбивание мяча.	Образовательно-обучающий	Изучение вырывания и выбивания мяча. Повторение броска в прыжке одной рукой от плеча. Развитие координации. Учебная игра в баскетбол.	Знать: правила вырывания и выбивания мяча. Уметь: выполнять бросок мяча одной рукой от плеча, бросок в кольцо после ведения и остановки прыжком или в 2 шага. Соблюдать изученные ранее правила в двусторонней игре.	Самооценка процесса и результатов деятельности. Мотивация учебной деятельности - умение определять уже известные знания	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и учителем	Использование речи для регуляции своего действия. Выбор действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Освоить правила поведения на занятиях по баскетболу; уметь высказаться и отстаивать свою точку зрения, управлять эмоциями.		
18 8	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	Образовательно-познавательный	Все о штрафном броске. Контрольный урок по оценке техники вырывания и выбивания мяча. Применение изученных элементов в игре. Развитие координации. Учебная	Знать: когда, как, и при каких условиях выполняется штрафной бросок. Уметь: выполнять штрафной бросок; применять изученные элементы в игровой дея-	Формулировать собственное мнение. Формирование желания выполнять учебные действия. Умение сосредотачивать внимание.	Умение общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Использовать в своей деятельности спортивный инвентарь на уроках и внеурочной деятельности.	Получают возможность научиться взаимодействовать с одноклассниками.	Уметь анализировать собственные двигательные действия, уметь высказаться, аргументировать свои ответы.		

19 9	Штрафной бросок.	Образовательно-тренировочный	игра в баскетбол. Повторение штрафного броска. Применение изученных элементов в игре. Развитие координации. Учебная игра в баскетбол.	Знать: технику выполнения изученных элементов; основные правила игры в баскетбол, жесты судей. Уметь: применять изученные элементы в игровой деятельности. Видеть нарушения в игре у игроков.	Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
20 10	Обобщение по разделу баскетбол.	Обобщение	Проверка знаний правил выполнения изученных элементов. Применение изученных элементов в игровых ситуациях	Знать: правила выполнения изученных элементов. Технику безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол, жесты судей. Уметь: выполнять изученные элементы, применять изученные элементы в игровой деятельности. Осуществлять судейство.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов

21 1	Гибкость. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Вводный. Образовательно-познавательный	Гибкость (стр 49-52). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений изученных в 5-6 кл. Изучение команды короче шаг, полшага, в пол-оборота направо. Развитие гибкости.	Знать: что такое гибкость. Правила безопасности на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения изученные в 5-6 классе.	Мотивация учебной деятельности; формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.	Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Принимать и сохранять учебную задачу. Контролировать процесс и результаты деятельности, проговаривать последовательность действий на уроке.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение слушать собеседника; умение обращаться за помощью. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать ра-	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения гимнастике.
---------	--	--	---	--	---	---	---	--	--

								бочие отношения.			
22 2	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Образовательный обучающий.	Повторение строевых упражнений урока Акробатика: повторение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, моста из положения стоя, повторение лазания по канату. Развитие гибкости.	Знать: правила выполнения изученных элементов, способы страховки. Уметь: выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя, лазить по канату.	Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения по образцу.	Умение проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач, развитие навыков сотрудничества	Проверяют правильность выполнения данного задания (упражнения). Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.		
23 3	Комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату.	Образовательный тренировочный	Повторение комбинации упражнений по акробатике. Лазание по канату. Развитие гибкости и силы.	Знать: порядок выполнения элементов в комбинации и правила выполнения. Правила страховки. Уметь: совершенствовать выполнение комбинации упражнений по акробатике. Правильно выполнять захват каната ногами при лазании.	Формирование желания выполнять учебные действия. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения своей цели.	Контролировать процесс и результаты деятельности, проговаривать последовательность действий на уроке.	Формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения. Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Вспоминают последовательность упражнений (задания), опираясь на помощь учителя, сверстников, соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.		
24 4	Комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Образовательный обучающий	Изучение опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (мальчики), через козла в ширину (девочки). Повторение комбинации упражнений по акробатике. Лазание по канату. Развитие гибкости и силы.	Знать: правила выполнения опорного прыжка и способы страховки. Уметь: выполнять опорный прыжок согнув ноги со страховкой. Выполнять комбинацию упражнений по акробатике, лазание по канату.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения и связки	Осуществлять совместную деятельность в рабочих группах с учетом конкретных учебно — познавательных задач.	Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
25 5	Комбинация упражнений по акробатике. Опорный прыжок.	Образовательный тренировочный	Повторение опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (мальчики), через козла в ширину (девочки). По-	Знать: порядок выполнения элементов в комбинации, способы страховки. Правила выполнения опорного	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматиз-	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив-	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за	Описывать и осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление		

			вторение комбинации упражнений по акробатике. Развитие гибкости и силы.	прыжка и способы страховки. Уметь: выполнять опорный прыжок согнув ноги. Выполнять комбинацию упражнений по акробатике.	ма при выполнении упражнений.	но помогать их исправлению.		помощью, формулировать свои затруднения.	ошибок и соблюдая правила техники безопасности.		
26 6	Комбинация упражнений по акробатике. Опорный прыжок.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации упражнений по акробатике. Повторение опорного прыжка согнув ноги через козла попеременно. Развитие гибкости и силы.	Знать: порядок выполнения элементов в комбинации, способы страховки. Правила выполнения опорного прыжка и способы страховки. Уметь: Выполнять комбинацию упражнений по акробатике и опорный прыжок	Проявлять познавательную инициативу, выполняя задания. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника.	Умение точно следовать инструкции учителя. Контроль, самоконтроль и взаимоконтроль	Совершенствование умения предлагать помощь и сотрудничество. Задать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Обеспечивать безопасность мест занятий, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.		
27 7	Опорный прыжок. Комбинация упражнений на брусьях.	Образовательно-обучающий	Изучение комбинации упражнений на брусьях. Мальчики: Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок. Девочки: Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди. Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол	Знать: Порядок выполнения элементов в комбинации, способы страховки. Уметь: описывать технику гимнастических упражнений на снарядах, выполнять комбинацию упражнений на брусьях со страховкой, опорный прыжок.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Положительное отношение к учебе, желание приобретать новые знания.	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и учителем	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Вступать в диалог, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Описывать технику выполнения упражнений, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении комбинации упражнений на брусьях		

			<p>(держать). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед. Хватом левой за нижнюю жердь, махом правой назад соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение опорного прыжка согнув ноги через козла поперек. Развитие гибкости и силы.</p>								
28 8	Комбинация упражнений на брусках. Комбинация упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики).	Образовательно-обучающий	<p>Изучение комбинации упражнений на перекладине (мальчики). Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов. Изучение комбинации упражнений на бревне (девочки). Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, вы-</p>	<p>Знать: Порядок выполнения элементов на перекладине и бревне. Способы страховки.</p> <p>Уметь: Выполнять комбинацию упражнений на бревне и перекладине с помощью или страховкой. Выполнять комбинацию упражнений на брусках.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>	<p>Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника.</p>	<p>Определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на уроке.</p>	<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	<p>Описывать и осваивать технику выполнения упражнений на перекладине, брусках, выявлять и характеризовать ошибки при их выполнении, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>		

			пад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись. Повторение комбинации упражнений на брусках. Развитие гибкости и силы.								
29 9	Комбинация упражнений на брусках. Комбинация упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики).	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации упражнений на брусках. Повторение комбинации упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики). Развитие гибкости и силы.	Знать: порядок элементов в комбинации упражнений на брусках, перекладине, бревне. Уметь: выполнять комбинации упражнений на брусках, перекладине, бревне.	Проявлять познавательную инициативу, выполняя задания вместе со сверстниками, в том числе на основе имеющихся знаний	Умение активно включаться в деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Умение точно следовать инструкции учителя. Контроль и самоконтроль деятельности по ходу или результатам выполнения задания.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.		
30 10	Комбинация упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики). Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Повторение комбинации упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Развитие гибкости и силы. Тестирование гибкости. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>	Знать: Порядок выполнения элементов на перекладине и бревне. Способы страховки. Уметь: выполнять комбинации упражнений на бревне (девочки) и перекладине (мальчики), выполнять прыжки через скакалку.	Проявлять положительное отношение к учению, желание приобретать новые знания.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Принимать и сохранять учебную задачу, определять цель заданий на уроке.	Слушать учителя и сверстников. Формулировать собственное мнение и позицию.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении комбинации упражнений на снарядах, соблюдая правила безопасности. Уметь анализировать технику гимнастических упражнений.		
31 11	Комбинация упражнений на бревне	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации	Знать: последовательность выполнения комбинации	Выражать положительное отношение к	Воспроизводить по памяти информацию, необ-	Удерживать цель деятельности до получения её	Задавать вопросы для организации соб-	Описывать технику упражнений на перекладине,		

	(девочки), перекладине (мальчики). Развитие физических качеств.		нации упражнений на перекладине (мальчики), бревне (девочки). Прыжки через скакалку. Развитие гибкости и силы.	упражнений на бревне (девочки), перекладине (мальчики). Способы страховки. Уметь: выполнять комбинации упражнений на бревне (девочки) и перекладине (мальчики). Преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов.	процессу познания. Формулировать и удерживать учебную задачу - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	ходимую для решения учебной задачи.	результата, анализировать собственную работу. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе учёта сделанных ошибок. Контроль и самоконтроль.	ственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
32 12	Развитие физических качеств. Обобщение по разделу гимнастика.	Обобщающего повторения.	Контрольный урок по оценке прыжков через скакалку. Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов при помощи изученных элементов. Развитие гибкости и силы. Теоретический зачет по разделу гимнастика	Знать: последовательность выполнения упражнений полосы препятствий, ТБ при выполнении упражнений. Уметь: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; прыгать через скакалку на результат.	Проявлять внимание, желание больше узнать; оценивать собственную учебную деятельность. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, находить и исправлять ошибки, устанавливать их причины. Удерживать цель деятельности до получения её результата, анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины.	Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении полосы препятствий. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений на снарядах.		
Лыжная подготовка – 16 часов.											

33-34 1-2	Выносливость. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Классические лыжные ходы.	Вводный. Образовательно-познавательный.	Выносливость (стр59-61). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных классических лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	Знать: технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Как развивается выносливость. Виды классических лыжных ходов.	Формирование интереса к себе и учебному процессу, желание выполнять учебные действия.	Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Следование точной инструкции учителя.	Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Уметь определять форму одежды на урок лыжной подготовки, уметь сотрудничать со сверстниками и учителем в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
35-36 3-4	Одновременный одношажный ход. Развитие общей выносливости.	Образовательно-обучающий.	Изучение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие общей выносливости.	Знать: правила техники выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике, пересказывать прочитанное или прослушанное.	Организовывать своё рабочее место под руководством учителя, умение контролировать и оценивать свои действия.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
37-38 5-6	Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин.	Образовательно-обучающий	Изучение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Повторение техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Эстафеты и игровые задания на лыжах. Развитие общей выносливости.	Знать: Правила преодоления бугров и впадин. Правила выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: Выполнять одновременный одношажный ход. Преодолевать бугры и впадины.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не-стандартных) ситуациях и условиях.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Организовывать своё рабочее место под руководством учителя, умение контролировать и оценивать свои действия.	Позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, формулировать свои затруднения в процессе занятия.		
39-40 7-8	Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и	Образовательно-тренировочный	Повторение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы,	Знать: Правила преодоления бугров и впадин. Правила выполнения	Проявление познавательной инициативы на основе	Умение активно включаться в коллективную деятельность, выби-	Вносить необходимые коррективы в действие после его	Сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении лыж-		

	впадин.		техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторное прохождение отрезков на время. Развитие скоростной и общей выносливости	одновременного одношажного хода. Уметь: Выполнять одновременный одношажный ход. Преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	уже имеющихся знаний.	рать и использовать средства для достижения общих целей.	завершения на основе учёта сделанных ошибок. Контроль и самоконтроль. Умение точно следовать инструкции учителя.	дополнения и изменения в выполнение упражнений, Осуществлять рефлекссию спонсоров и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии.	ных ходов, осваивать её самостоятельно.		
41-42 9-10	Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин. Преодоление подъемов переменным двухшажным ходом.	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Изучение подъема в гору переменным двухшажным ходом. Повторение одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости.	Знать: Правила преодоления бугров и впадин. Правила выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Уметь: Выполнять одновременный одношажный ход. Преодолевать бугры и впадины при спуске с горы. Преодолевать подъем переменным двухшажным ходом.	Мотивация учебной деятельности на основе уже имеющихся знаний. Проявлять познавательную инициативу.	Проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу.	Умение точно следовать инструкции. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе учёта сделанных ошибок. Контроль, взаимоконтроль и самоконтроль.	Формулировать учебную задачу, определять, где применяются действия с мячом, задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
43-44 11-12	Одновременный одношажный ход. Преодоление подъемов переменным двухшажным ходом.	Образовательно-тренировочный	Повторение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение подъема в гору переменным двухшажным ходом. Повторное прохождение отрезков. Развитие скоростной выносливости.	Знать: Правила выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Правила преодоления подъемов переменным двухшажным ходом. Уметь: Выполнять одновременный одношажный ход. Преодолевать подъем попере-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, формулировать свои затруднения. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений и дыхательной гимнастики во время и после		

				менным двухшажным ходом.			и имеющегося опыта.		занятий лыжами		
45-46 13-14	Одновременный одношажный ход. Преодоление подъемов попеременным двухшажным ходом.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники одновременного одношажного хода. Контрольный урок по оценке техники преодоления подъемов попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростной и общей выносливости.	Знать: Правила выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Правила преодоления подъемов попеременным двухшажным ходом. Уметь: Выполнять одновременный одношажный ход. Преодолевать подъем попеременным двухшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Проверять информацию, найти дополнительную информацию, используя справочную литературу.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики во время и после занятий лыжами.		
47-48 15-16	Развитие физических качеств. Обобщение по разделу лыжная подготовка.	Образовательно-тренировочный	Прохождение дистанции 3 км на время классическими ходами. Развитие скоростной выносливости. Игровые задания на лыжах. Обобщение по разделу лыжная подготовка. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>	Знать: Правила преодоления длинной дистанции на время. Уметь: Применять изученные ходы при преодолении дистанции на время в соответствии с рельефом местности.	Формирование интереса к себе и желания выполнять учебные действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Удерживать цель деятельности до получения её результата. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Проявлять силу и выносливость. Выполнять норматив по бегу на лыжах 3 км на результат. Описывать технику выполнения лыжных ходов, выявлять и характеризовать ошибки при их выполнении.		

Спортивные игры (волейбол)- 10 часов

49 1	Что такое двигательные умения и навыки. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча	Вводный. Образовательно-познавательный	Что такое двигательные умения и навыки (стр 65). Повторение верхней прямой подачи с 3-х метров и	Знать: Что такое двигательные умения и навыки. Уметь: Выполнять верхнюю прямую подачу и прием с	Готовность и способность к саморазвитию. Умение сохранять в порядке спор-	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных за-	Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою дея-	Вступать в диалог, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
---------	--	--	--	--	---	---	---	--	---	--	--

	после подачи.		приема мяча с подачи в зону №3. Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	подачи	тивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.	даний.	тельность.		действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.		
50 2	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Образовательно-обучающий	Изучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча вверх. Повторение верхней прямой подачи с 3-х метров и приема мяча с подачи в зону №3 с последующей доигровкой. Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	Знать: правила выполнения удара по мячу при нападающем ударе. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу и прием с подачи.	Владеть умением предупредить конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважения и доброжелательности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении передач мяча, нападающего удара.		
51 3	Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Образовательно-тренировочный	Повторение передач мяча сверху и снизу через сетку в парах, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча вверх. Повторение приема мяча с подачи в зону №3 с последующей доигровкой (последняя передача в определенную зону). Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	Уметь: выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча вверх, передачи мяча сверху и снизу через сетку в парах, прием с подачи в зону №3 с последующей доигровкой (последняя передача в определенную зону).	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение выполнять задания с помощью учителя, одноклассников.	Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою деятельность.	Определять цель выполнения заданий на уроке, осознавать возникающие трудности, искать причины и пути их преодоления.	Умение сосредотачивать внимание, проверка правильности выполнения заданий.		
52 4	Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча вверх. По-	Знать: правила выполнения прямого нападающего удара. Уметь: выполнять прямой нападаю-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не соз-	Построение рассуждений, умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности	Анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины, адекватно оценивать, контро-	Умение проверять правильность выполнения упражнения, заданий, исправляют ошибки,		

			вторение приема мяча с подачи в зону №3 с последующей доигровкой (последняя передача в определенную зону). Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	ший удар после подбрасывания мяча вверх, прием с подачи в зону №3 с последующей доигровкой (последняя передача в определенную зону).	давать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Выполнять задания с помощью учителя. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	лировать свои достижения.	учатся работать над собой.		
53 5	Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники приема мяча с подачи в зону №3. Повторение передач мяча в парах с использованием нападающего удара Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	Уметь: выполнять прием с подачи в зону №3 с последующей доигровкой (последняя передача в определенную зону), передачи мяча в парах с использованием нападающего удара.	Проявление познавательной инициативы на основе уже имеющихся знаний, умение осознавать трудности и стремиться их преодолеть.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Контролировать процесс и результаты своей деятельности; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передач мяча в парах, при приеме мяча снизу через зону №3 и исправлять ошибки.		
54 6	Нападающий удар.	Образовательно-тренировочный	Повторение передач мяча в парах с использованием нападающего удара Игра в волейбол на уменьшенной площадке. Развитие координации.	Знать: правила игры в волейбол. Уметь: выполнять передачи мяча в парах с использованием нападающего удара	Формирование интереса к себе, учебной деятельности и установки на безопасный здоровый образ жизни.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Технически правильно выполнять двигательные действия по данному виду спорта, использовать их в игровой деятельности.	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками. Освоят навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.		
55 7	Нападающий удар. Передачи мяча в шестерках.	Образовательно-обучающий	Изучение передач мяча в шестерках через сетку на укороченной площадке. Повторение передач мяча в парах с использованием нападающего удара Игра в волейбол на уменьшенной	Знать: правила выполнения передач мяча в шестерках через сетку. Уметь: выполнять передачи мяча в парах с использованием нападающего удара, в шестерках через сетку на укороченной	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоважания и взаимопомощи	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения по образцу	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками. Освоят навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Излагать правила и условия выполнения данного задания, осваивать универсальные умения и навыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельно-		

			площадке. Развитие координации.	площадке.					сти.		
56 8	Нападающий удар. Передачи мяча в шестерках.	Образовательно-тренировочный	Повторение передач мяча в шестерках через сетку на укороченной площадке. Игра в волейбол. Развитие координации.	Знать: правила игры в волейбол. Уметь: выполнять передачи мяча в шестерках через сетку на укороченной площадке.	Формирование желания, интереса к себе и окружающему миру и установка на безопасный, здоровый образ жизни.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий.	Определять цель выполнения заданий на уроке. Контроль деятельности при выполнении задания.	Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки.	Проверяют правильность выполнения данного задания. Учатся работать над собой. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
57 9	Нападающий удар. Передачи мяча в шестерках.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники передач мяча в шестерках через сетку на укороченной площадке. Игра в волейбол с применением тактики нападения.	Знать: что такое тактика нападения. Уметь: играть в волейбол, применяя изученные элементы.	Положительное отношение к учению, желание приобрести новые знания и умения, осознавать свои трудности и стремиться их преодолеть.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.	Определение общей цели и путей её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Проявлять поддержку во взаимоотношениях со сверстниками во время спортивной игры – волейбол.		
58 10	Обобщение по разделу волейбол.	Обобщающего повторения	Обобщение по разделу волейбол. Разбор игровых ситуаций. Совершенствование игровых приемов.	Знать: правила выполнения основных элементов игры в волейбол. Правила игры. Технику безопасности. Уметь: играть в волейбол, применяя изученные элементы и тактику нападения.	Способность принимать активное участие в организации и проведении спортивных мероприятий, умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Определение общей цели и путей её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		

Лёгкая атлетика -12 часов.

59 1	Сила. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный. Образовательный.	Сила (стр52-56). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого старта. Развитие скоро-	Знать: что такое сила. Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь: выполнять	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуваже-	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи. Оказы-	Принимать и сохранять учебную задачу, контролировать процесс и	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по клас-	Проявлять поддержку во взаимоотношениях со сверстниками во время выполнения упражне-		
---------	---	---------------------------	---	--	--	---	--	---	--	--	--

		познавательный	стных качеств и общей выносливости	низкий старт.	ния и взаимопомощи.	вать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий.	результаты деятельности. Определять цель выполнения заданий на уроке.	су. Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки. Выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией, организовать и провести игру.	ний. Проверять правильность выполнения данного задания. Учатся работать в паре		
60 2	Техника низкого старта. Техника финиширования.	Образовательно-обучающий Определение уровня физической подготовленности	Повторение техники низкого старта и техники финиширования. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Прыжки в длину с места, Подтягивание на перекладине, Челночный бег 3x10 м.с	Знать: правила выполнения низкого старта и финиширования. Уметь: выполнять низкий старт, правильно выполнять финиширование.	Проявлять познавательную инициативу на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер в зависимости от выполнения физических упражнений.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.		
61 3	Техника низкого старта. Техника финиширования. Метание.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники низкого старта. Техника финиширования. Повторение метания мяча с пяти шагов разбега. Развитие скоростных качеств и общей выносливости.	Знать: правила выполнения низкого старта и финиширования. Уметь: пробегать короткую дистанцию с низкого старта. Метать мяч с пяти шагов разбега.	Формирование интереса к себе, учебной деятельности и установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи.	Распределять нагрузку и отдых в процессе двигательной активности. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		

62 4	Техника спринтерского бега. Метание. Прыжки в длину.	Образовательно-тренировочный	Совершенствование техники спринтерского бега. Повторение метания мяча с пяти шагов разбега и прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; остановка летящего мяча сводом стопы; обманные движения (финты).	Знать: правила выполнения низкого старта и финиширования. Правила выполнения прыжка в длину. Уметь: пробегать короткую дистанцию с низкого старта. Метать мяч с пяти шагов разбега. Прыгать в длину с разбега.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения по образцу.	Получат возможность научиться взаимодействовать с одноклассниками.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.		
63 5	Техника спринтерского бега. Метание. Прыжки в длину.	Образовательно-тренировочный Определение уровня физической подготовленности	Бег 60м с низкого старта на результат. Повторение метания мяча с пяти шагов разбега и прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Футбол: удары внутренней стороной стопы; удар головой; остановка мяча; обманные движения (финты). <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Бег 30 м.с Наклон вперед из положения стоя. 6-минутный бег, м</i>	Знать: правила выполнения низкого старта и финиширования. Правила выполнения прыжка в длину. Уметь: пробегать короткую дистанцию с низкого старта на результат. Метать мяч с пяти шагов разбега. Прыгать в длину с разбега.	Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, внимательность, понимание и сопереживание к чувствам других людей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	Демонстрировать бег на 60 м – на результат, способность адекватно принимать результаты своей деятельности.		
64 6	Метание. Прыжки в длину.	Образовательно-обучающий	Метание мяча с пяти шагов разбега на результат. Повторение прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств и общей выносливости. Футбол: удар по мячу внутренней стороной стопы; удар головой; остановка летящего мяча	Знать: правила выполнения прыжка в длину. Уметь: метать мяч с пяти шагов разбега. Прыгать в длину с разбега. Вести футбольный мяч.	Оценивать учебную деятельность: свои достижения, причины неудач, проявлять терпение и доброжелательность в споре.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Распределять нагрузку и отдых в процессе двигательной активности. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Сотрудничать с товарищами при игровой деятельности: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Учатся взаимодействовать в группах (паре) при выполнении заданий, соблюдая правила безопасности.		

			сводом стопы; обманные движения (финты). <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>								
65 7	Прыжки в длину. Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный.	Повторение прыжка в длину с разбега. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Футбол: ведение мяча с изменением направления и скорости; удары в створ ворот на точность; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол.	Знать: правила выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь: Прыгать в длину с разбега. Вести футбольный мяч, ударять по мячу на точность.	Проявлять познавательную инициативу на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер в зависимости от выполнения физических упражнений.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Описывать технику прыжка в длину с разбега, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов в игре футбол.		
66 8	Прыжки в длину. Развитие физических качеств.	Образовательно-обучающий	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие силовых (повторение подъема переворотом в упор), скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Футбол: ведение мяча с изменением направления и скорости; удары в створ ворот на точность; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>	Знать: правила выполнения подъема переворотом в упор на перекладине. Уметь: прыгать в длину с разбега. Выполнять подъем переворотом в упор с помощью и страховкой.	Формирование интереса к себе, учебной деятельности и установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи.	Распределять нагрузку и отдых в процессе двигательной активности. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	Демонстрировать прыжок в длину с разбега, выявлять и устранять ошибки в процессе выполнения комбинации упражнений по футболу, соблюдать правила безопасности.		
67 9	Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки) на результат. Повторение подъема переворотом в упор с помощью и страховкой. Развитие сило-	Знать: правила выполнения подтягивания на результат. Уметь: Выполнять подтягивание на перекладине мальчики, сгибание разгиба-	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Контролировать деятельность выполняемый заданий, проверка правильности их выполне-	Получают возможность взаимодействовать с одноклассниками.	Осваивать технику силовых упражнений на перекладине (м) и сгибание-разгибание в упоре лёжа на полу (д), и пра-		

			вых качеств и скоростной выносливости. Футбол: ведение мяча с изменением направления и скорости; удары в створ ворот на точность; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>	ние рук в упоре лежа девочки.			ния по образцу.		вила игры в футбол. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.		
68 10	Развитие физических качеств.	Образовательный тренировочный	Бег 2000м на результат. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие силы. Футбол: удары внутренней стороны стопы; удары головой; обыгрыш сближающихся противников; финты. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</i>	Знать: тактику бега на длинные дистанции. Уметь: Пробегать дистанцию 2000м на время. Пробегать дистанцию 2000м на время.	Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, внимательность, понимание и сопереживание к чувствам других людей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время преодоления длинной дистанции	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции, играть в футбол.		

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№/Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
план	факт						
1 ЧЕТ]		ВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов					

1		Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Владение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	Контр	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. Владение умениями развивать выносливость	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью

				качеств Бег 1500м - мальчики, 1000м-девочки			скоростью, развивать выносливость
3		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега(9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: минифутбол.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в футбол	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в футбол
5		Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с места. Спортивные игры:	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые

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

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

9		Теоретические знания. Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Контр	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки - 4x400м	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
10		Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега(9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4x300м - мальчики; девочки - 3x250м. Спортивные игры: футбол.	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. Метание мяча весом	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное,

				150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол		подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
12		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (Юм); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
БАСКЕТБОЛ 6 часов.							
13		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

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

				Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам			
16		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
17		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
18		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия;	Умение управлять эмоциями в различных

		соревнований, терминология и жесты		одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	баскетболе. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
--	--	------------------------------------	--	---	--	--	---

2 четверть Баскетбол 2 часа.

19		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции
20		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и

				координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра			жестов в игре баскетболе
ГИМНАСТИКА 12 часов							
21		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика мальчики и девочки. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнения на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем в сед ноги врозь, подъем разгибом в сед ноги врозь, подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

22		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусках и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусках и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
23		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусках и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусках и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24		Выполнение комплекса	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по	Повышение функциональных возмож-	Умение соотносить свои результаты с	Владение знаниями о значимости выполне-

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

26		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусках - девочки. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы обще-развивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
27		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контр	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусках - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы обще-развивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув но-	Формирование умения выполнять комплексы обще-развивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусках, бревне	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяю-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целост-

		бруснях. Развитие координационных способностей		ги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических бруснях	правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	шейся ситуацией при выполнении упражнений на бруснях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	ного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
29		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических бруснях. Развитие координационных способностей	Пр.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических бруснях	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на бруснях, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бруснях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
30		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование	Контр	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) - оценить. Контроль за индивидуальным физическим	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

		самостоятельных занятий по развитию физических качеств		развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		физических качеств. Оценка упражнений на бревне и перекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении		обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
31		Теоретические знания. История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств; прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте		Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
32		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий	Комп л.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15 м; преодоление препятствия		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении

				высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре	технических действий в выполнении полосы препятствий	ности ее решения	физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
3 ЧЕТВЕРТЬ ВОЛЕЙБОЛ 10 часов.							
33		Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
34		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

				двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	и в игре. Нарушения осанки	деятельности	
35		Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
36		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
37		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повто-	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжела-

				подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств		тельного отношения друг к другу во время игры
38		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
39		Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию

40		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
41		Технические Действия (передачи, подачи, прием) оценить.	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
42		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Приём мяча с подачи (оценить). Нападающий удар в тройках	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное от-

				через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	физической подготовки, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	при выполнении практического задания	ношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 10 часов							
43		Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
44		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению

45		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2- шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3x70 м, девочки - 3x50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км: девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов
46		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двух- шажный ход. Горная часть	ос+к	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики - 2x300 и 2x500м; девочки - 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценка состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку
47		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оценить). Спуски и подъёмы.	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии

		Линейные эстафеты		ния перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	выки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
48		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
49		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход (оценить) Спуски и подъёмы	Контр	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) (оценить). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия

				нагрузкой			
50		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической
51		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5 км; девочки - 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	Контр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на орга-	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения

					низм посредством физиче-ских нагрузок	игр; умение оценивать свои достижения в	на лыжах; регулирование физической
4 ЧЕТ ГВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ 4 часа							
53		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
54		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
55		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой,	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в бас-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и

		Учебная игра		средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	использовать технические действия в игровых ситуациях	кетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
56		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учебе, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 часов.							
57		Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1 - 2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физиче-	Формирование ответственного отношения к учебе, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки.

				шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	качества	ских качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58		Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1 -2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
59		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Контр	Бег в медленном темпе до 4.5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»

60		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков <i>Определение уровня физической подготовленности</i>	Контр <i>Прыжки в длину с места, Подтягивание на перекладине, Челночный бег 3x10</i>	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
61		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развитие физических качеств (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.
62		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60x 3. Эстафетный бег. 60x4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

63		<p>Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в минифутболе, волейболе</p> <p><i>Определение уровня физической подготовленности</i></p>	<p>Закр. Бег 30 м.с Наклон вперед из положения стоя. 6-минутный бег, м</p>	<p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе.</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе</p>	<p>Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах - футболе.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в минифутболе.</p> <p>Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
64 65		Плавание.		<p>Техника безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. История развития плавания.</p>	<p>Знать историю развития плавания. Развивать физические качества.</p> <p>Освоение умением подбирать упражнения для плавания. Знать что, плавание включены в выполнение комплекса ВФСК ГТО.</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе урока.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>

66		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50х60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
67		Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
68		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Контр	Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплек-	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу

						са ВФСК ГТО	во время игры
--	--	--	--	--	--	-------------	---------------

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Содержание урока	Планируемые результаты			Возможные виды деятельности учащихся/ вид контроля	Дата проведения			
				Предметные УУД (Ученик должен знать и уметь)	Личностные УУД	Метапредметные			пл	факт	
						Познавательные УУД		Регулятивные УУД			Коммуникативные УУД
Лёгкая атлетика – 10 часов				9 класс							
1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный Образовательно-познавательный.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Знать: самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой.	Уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и вступать в диалог.	Учатся ставить цель урока, слушают, отвечают на вопросы, выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физ.культурой и своевременно их устранять.		

2	Техника спринтерского бега.	Образовательно-обучающий	Повторение техники спринтерского бега (стр100-105). Развитие скоростных качеств и общей выносливости.	Знать: правила выполнения спринтерского бега. Уметь: соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время беговых упражнений. Построение рассуждений, умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Умение слушать и вступать в диалог. Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание (как обращаться к учителю)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений		
3	Техника спринтерского бега.	Образовательно-тренировочный	Бег 60м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных качеств, скоростной и общей выносливости. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: технику выполнения спринтерского бега, правила передачи эстафеты Уметь: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений - бегать с максимальной скоростью 60м и 100м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Выполнять задания с помощью учителя. Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения.	Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, строить монологическое высказывание	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.		
4	Техника прыжка в длину	Образовательно-тренировочный	Повторение прыжка в длину. Подбор индивидуального	Знать: технику выполнения прыжка в длину ,	Проявлять положительные качества личности и	Уметь оценивать выполнение контрольного нор-	Контролировать свою деятельность по резуль-	Владеть умением бегать на 60 м с максималь-	Взаимодействовать со сверстниками		

		вочный	разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств, скоростной выносливости.	правила приземления. Уметь: выполнять прыжок в длину с индивидуального разбега.	управлять эмоциям и в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	матива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. Использовать общие приемы решения поставленных задач	татам, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	ной скоростью; уметь управлять эмоциями в соревновательных ситуациях. Формулировать свои затруднения.	в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.		
5	Техника прыжка в длину Техника метания мяча с разбега.	Образовательной-обучающей	Прыжок в длину на результат. Техника метания мяча с разбега. (стр117-120). Развитие скоростно-силовых, силовых качеств, скоростной выносливости. Футбол: обманные движения (финты); удар по мячу головой; остановка летящего мяча внутренней стороной стопы; финты. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: технику метания мяча с разбега. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, метать мяч с разбега на дальность, дифференцировать усилия при выполнении метания на заданное расстояние,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Овладение общими приемами выполнения заданий с использованием материальных объектов (мячей). Сравнить назначение предметов для выполнения задания.	Формулирование и удерживание учебной задачи; использование речи для регуляции своего действия. Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою деятельность и деятельность одноклассников	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение распределять работу; умение слушать учителя и одноклассников.	Проверяют правильность выполнения упражнений (заданий),		

6	Техника метания мяча с разбега.	Образовательно-познавательный	Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Изучение метания гранаты с трех шагов разбега. Развитие силовых качеств, скоростной выносливости. Футбол: обманные движения (финты); удар по мячу головой; остановка мяча; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол.	Знать: технику выполнения метания гранаты. Уметь: отрабатывать технику изученных элементов исправляя индивидуальные ошибки. Выполнять метание гранаты с трёх – пяти шагов разбега.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств.	Планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами. Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою деятельность и деятельность одноклассников	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Описывать технику упражнения на гимнастической перекладине, осваивать её, предупреждая, появления ошибок и соблюдая правила безопасности.		
7	Техника метания мяча с разбега.	Образовательно-обучающий	Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Повторение метания гранаты с трех шагов разбега. Поднимание ног до угла 90 градусов (девушки), удержание ног в положении угла 90 градусов (юноши) на результат. Футбол: остановка мяча внутренней стороной стопы; удар головой; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: правила выполнения метания гранаты. Правила выполнения силовых упражнений на результат. Уметь: выполнять метание мяча, метание гранаты с трёх – пяти шагов разбега. Выполнять силовые упражнения на результат.	Находить навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Умение определять уже известные знания.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Использовать общие приемы решения поставленных задач	Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Планировать свою деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение специальной терминологией	Оказывать помощь сверстникам в выполнении упражнения на перекладине, уметь анализировать технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
8	Техника метания мяча с разбега. Развитие физических ка-	Образовательно-тренировочный	Метание мяча с разбега на результат. Длительный бег (стр107-108). Футбол: удары по мячу в створ ворот; обманные движения (фин-	Знать: технику длительного бега. Уметь: выполнять метание мяча с разбега на результат. Регулировать интенсивность при	Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Мотивация учебной деятельности (использование	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.	Определение общей цели и путей её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной дея-	Осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно — по-	Осваивать технику силовых упражнений на перекладине (м), сгибание-разгибание на		

	честв.		ты); удар по мячу головой; остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	длительном беге.	игрового момента при отработке терминов)		тельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	знавательных задач. Освоят навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	полу (д), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
9	Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Бег 2000м на результат. Повторение метания гранаты с трех шагов разбега. Развитие силовых качеств. Футбол: остановка мяча внутренней стороной стопы; удар головой, обыгрыш сближающихся противников; финты. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: Тактику бега на длинные дистанции. Уметь: пробегать 2000м на время.	Формирование желания выполнять учебные действия. Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Контролировать процесс и результаты своей деятельности; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Демонстрировать выполнение бега на длинную дистанцию на результат.		
10	Обобщение по разделу легкая атлетика.	Образовательно-тренировочный. Обобщение	Повторение эстафетного бега. Футбол: остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; удар головой, обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол.	Знать: технику изученных двигательных действий; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Уметь: выполнять изученные элементы применять их при самостоятельных занятиях.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами. Следование точной инструкции учителя.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение распределять работу; умение слушать учителя и одноклассников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику бега самостоятельно, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		

Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов

Спор

11 1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Вводный. Образовательно-познавательный	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Основы обучения и самообучения двигательным действиям (стр 25-26). Изучение ловли высоколетящего мяча. Повторение ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие силовых и координационных качеств.	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Уметь: выполнять ведение мяча без зрительного контроля и высотой отскока.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Развитие готовности к сотрудничеству, дружбе.	Отвечать на простые вопросы учителя, пересказывать прочитанное или прослушанное. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Принимать и сохранять учебную задачу, контролировать процесс и результаты деятельности.	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.	Ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.		
12 2	Ведения мяча с сопротивлением защитника.	Образовательно-обучающий	Изучение ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых и координационных качеств.	Знать: правила ведения мяча с сопротивлением защитника. Уметь: описывать технику заданного двигательного действия; выполнять ведение мяча в различных стойках игрока, с сопротивлением защитника.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять повороты на месте в стойке баскетболиста.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя. Учатся ставить цель самостоятельно	Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки.	Учатся ставить цель урока, слушают, отвечают на заданные вопросы учителя. Развивают мотивы и интересы своей деятельности.		
13 3	Ведения мяча с сопротивлением защитника.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых и координационных ка-	Знать: правила выполнения ведения мяча с сопротивлением защитника. Уметь: применять изученные элементы в игре.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи. Контролировать и оценивать про-	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность	Находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей	Формирование умения работать в парах и малых группах. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Готовность и способность учащихся к саморазвитию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

			честв.		цесс и результат деятельности.		выполнения физических упражнений.		игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.		
14 4	Ловля высоколетящего мяча.	Образовательно-обучающий	Изучение ловли высоколетящего мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых и координационных качеств.	Знать: правила выполнения ведения мяча с сопротивлением защитника. Уметь: применять изученные элементы в игре.	Желание приобрести новые знания, умения, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и учителем.	Технически правильно выполнять двигательные действия по данному виду спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы. Получать возможность научиться взаимодействовать со сверстниками.	Уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. Уважительно относиться к сопернику в игре и управлять своими эмоциями.		
15 5	Ловля высоколетящего мяча.	Образовательно-тренировочный	Повторение ловли высоколетящего мяча. Совершенствование ведения мяча в игровых заданиях. Учебная игра в баскетбол. Развитие силовых и координационных качеств.	Знать: правила ловли высоколетящего мяча. Уметь: выполнять ловлю высоколетящих мячей, играть в баскетбол.	Формирование желания, интереса к себе и окружающему миру. Умение определять уже известные знания (познавательная инициатива).	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий.	Контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Определять цель выполнения заданий на уроке.	Сотрудничать со сверстниками при выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки. Определять общую цель и пути её достижения.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
16 6	Передача мяча в движении.	Образовательно-познавательный	Изучение передачи мяча в движении. Развитие силовых и координационных качеств. Учебная игра в баскетбол.	Знать: правила выполнения ловли и передачи мяча в движении. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в движении, играть в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий , устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
17 7	Передача мяча в движении	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения передачи мяча в движении. Развитие силовых и коор-	Знать: правила выполнения передачи мяча в движении. Уметь: выполнять передачу мяча в	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность,	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе обще-	Определять цель выполнения заданий на уроке, проговаривать последовательность действий	Вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления, соблюдать пра-		

			динационных качеств. Учебная игра в баскетбол.	движении на дальние расстояния. Играть в баскетбол.	рассудительность.	ния и взаимодействия со сверстниками и учителем	на уроке.	беседе, задавать вопросы.	вила безопасности.		
18 8	Бросок мяча в прыжке с дальней и средней дистанции.	Образовательно-познавательный	Изучение броска мяча в прыжке с дальней и средней дистанции. Развитие силовых и координационных качеств.	Знать: правила выполнения передачи мяча в движении. Уметь: выполнять передачу мяча в движении с отскоком от пола и без отскока.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Технически правильно выполнять двигательные действия по данному виду спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Получают возможность научиться взаимодействовать с одноклассниками.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе урока		
19 9	Бросок мяча в прыжке с дальней и средней дистанции.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники броска мяча в прыжке с дальней и средней дистанции. Повторение правил игры жестов судей при игре в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	Знать: правила игры в баскетбол и жесты судей. Уметь: судить игру в баскетбол.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления.	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение слушать собеседника; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания и тестирования.		
20 10	Обобщение по разделу баскетбол.	Обобщающий	Контрольная работа по проверке знаний техники выполнения изученных элементов. Разбор игровых ситуаций.	Знать: правила выполнения основных элементов при игре в баскетбол. Технику безопасности на уроках ФК и во время соревнований. Уметь: играть в баскетбол, используя изученные элементы, применять изученные элементы для самостоятельных занятий.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Умение включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов											
21 1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Вводный. Образовательно-познавательный	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (стр. 26-28).	Знать: инструкцию по технике безопасности на уроках гимнастики; о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями	Мотивация учебной деятельности; формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.	Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Принимать и сохранять учебную задачу. Контролировать процесс и результаты деятельности, проговаривать последовательность действий на уроке.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение слушать собеседника; умение обращаться за помощью. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения гимнастике.		
22 2	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату.	Образовательно-обучающий.	Простейшие комплексы упражнений на развитие гибкости. Акробатика. Изучение элементов: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове силой, кувырок вперед из стойки на голове, стойка на руках со страховкой (юноши), изучение элементов: равновесие на одной выпад вперед, кувырок вперед из выпада, мост из положения стоя, поворот в упор на одно колено. Повторные лазания по	Знать: правила составления простейших комплексов для развития гибкости. Правила выполнения новых элементов. Уметь: выполнять изученные элементы акробатики с помощью или страховкой, лазать по канату.	Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения по образцу.	Умение проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач, развитие навыков сотрудничества	Проверяют правильность выполнения данного задания (упражнения). Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.		

			канату, Развитие силы и гибкости.								
23 3	Комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату.	Образовательно-обучающий	Акробатика. Изучение комбинации упражнений. Мальчики: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, из основной стойки упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, переворот в сторону «колесо». Из упора присев силой стойка на голове и руках (держат), два длинных кувырка вперед с трех шагов разбега; кувырок назад согнувшись; о.с. Девочки: Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, махом одной, толчком	Знать: порядок выполнения элементов комбинации. Правила выполнения новых элементов и страховки. Уметь: выполнять комбинацию упражнений по акробатике с помощью или страховкой, соблюдать порядок выполнения комбинации упражнений. Лазить по канату.	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	Построение рассуждений, умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем. Выполнять задания с помощью учителя.	Выполнять простейшие строевые упражнения и связки акробатических упражнений.	Вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		

			другой два поворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, наклон назад «мост», лечь на спину, перекат вперед в группировке, кувырок вперед и кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувши.								
24 4	Комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату. Опорный прыжок.	Образовательно-тренировочный	Повторение изученной комбинации упражнений по акробатике. Повторение лазания по канату, юноши без помощи ног. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (юноши), опорный прыжок боком через коня в ширину (девочки). Развитие силы и гибкости.	Знать: правила выполнения комбинации упражнений по акробатике. Правила выполнения опорного прыжка. Правила страховки. Уметь: выполнять комбинацию упражнений по акробатике, лазание по канату, (юноши без помощи ног), опорный прыжок.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения и связки	Осуществлять совместную деятельность в рабочих группах с учётом конкретных учебно — познавательных задач.	Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
25 5	Комбинация упражнений по акробатике. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	Образовательно-познавательный	Изучение комбинации упражнений на брусьях. Мальчики: из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.; упор углом (держать). Мах назад; махом вперед соскок с поворотом на 180	Знать: порядок выполнения элементов в комбинации упражнений на брусьях. Правила выполнения опорного прыжка. Правила помощи и страховки. Уметь: выполнять комбинацию упражнений на брусьях со страховкой,	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при выполнении упражнений.	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Описывать и осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.		

			<p>градусов</p> <p>Девочки: вис на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах ноги врозь; из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; спад; поворот, сед на левом бедре, правая назад; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом налево кругом.</p> <p>Повторение комбинации упражнений по акробатике. Повторение опорного прыжка. Развитие силы и гибкости.</p>	комбинацию упражнений по акробатике, выполнять опорный прыжок.							
26 6	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Образовательно-обучающий	Изучение комбинации упражнений на перекладине. Подъем переворотом в упор из вися, (или подъем силой) оборот назад, спад вперед, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок переворотом назад. Повторение комбинации упражнений на брусьях. Повторение опорного прыжка. Разви-	Знать: правила выполнения комбинации упражнений на брусьях и перекладине. Уметь: выполнять комбинацию упражнений на брусьях и перекладине. Выполнять опорный прыжок.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Положительное отношение к учебе, желание приобретать новые знания.	Умение принимать информацию в доступной, эмоционально — яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и учителями	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Вступать в диалог, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Описывать технику выполнения упражнений, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении комбинации упражнений на брусьях		

			тие силы и гибкости.								
27 7	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники выполнения опорного прыжка. Изучение комбинации упражнений на бревне. Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев; поворот налево, направо кругом; равновесие на одной ноге; махом правой, левой вперед соскок прогнувшись. Повторение комбинации упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силы и гибкости.	Знать: правила выполнения комбинации упражнений на брусьях, перекладине и бревне. Правила помощи и страховки. Уметь: выполнять комбинацию упражнений на брусьях, перекладине (мальчики), бревне (девочки) с помощью или страховкой. Выполнять опорный прыжок.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей.	Определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, высказывать и обосновывать свою точку зрения.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
28 8	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	Образовательно-тренировочный	Повторение комбинации упражнений на брусьях, перекладине, бревне. Развитие силы и гибкости. Тестирование гибкости. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: порядок выполнения элементов на брусьях, перекладине и бревне. Способы страховки. Уметь: выполнять комбинации упражнений на брусьях, бревне (девочки), перекладине (мальчики) со страховкой.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника.	Определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на уроке.	Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	Описывать и осваивать технику выполнения упражнений на перекладине, брусьях, выявлять и характеризовать ошибки при их выполнении, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила		

									безопасности.		
29 9	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации упражнений на брусках. Повторение комбинации упражнений на перекладине, бревне. Развитие силы и гибкости.	Знать: правила выполнения комбинации упражнений на перекладине (мальчики), бревне (девочки), выполнять правила страховки. Уметь: выполнять комбинации упражнений на брусках, перекладине (мальчики), бревне (девочки). Осуществлять страховку.	Проявлять познавательную инициативу, выполняя задания вместе со сверстниками, в том числе на основе имеющихся знаний.	Умение активно включаться в деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Умение точно следовать инструкции учителя. Контроль и самоконтроль деятельности по ходу или результатам выполнения задания.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.		
30 10	Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации упражнений на перекладине. Повторение комбинации упражнений на бревне. Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов при помощи изученных элементов. Развитие силы и гибкости.	Знать: правила осуществления страховки. Уметь: выполнять комбинацию упражнений на перекладине, бревне. Преодолевать полосу препятствий из изученных гимнастических элементов на снарядах.	Проявлять положительное отношение к учению, желание приобретать новые знания.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Принимать и сохранять учебную задачу, определять цель заданий на уроке.	Слушать учителя и сверстников. Формулировать собственное мнение и позицию.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении комбинации упражнений на снарядах, соблюдая правила безопасности. Уметь анализировать технику гимнастических упражнений.		
31 11	Упражнения на бревне. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники выполнения комбинации упражнений на бревне. Преодоление полосы препятствий из гимнастических снарядов при помощи изученных	Знать: порядок преодоления полосы препятствий. Уметь: выполнять комбинацию упражнений на бревне. Преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов при помощи изученных	Выражать положительное отношение к процессу познания. Формулировать и удерживать учебную задачу - контролировать и оценивать	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи.	Удерживать цель деятельности до получения её результата, анализировать собственную работу. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Описывать технику упражнений на перекладине, бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		

			элементов. Развитие силы и гибкости.	элементов.	процесс и результат деятельности.		учёта сделанных ошибок. Контроль и самоконтроль.				
32 12	Обобщение по разделу гимнастика.	Обобщающего повторения.	Совершенствование изученных элементов при преодолении полосы препятствий из гимнастических снарядов при помощи изученных элементов. Развитие силы и гибкости.	Знать: правила выполнения изученных элементов, правила осуществления страховки. Знать о том, как можно использовать гимнастические снаряды для развития физических качеств. Уметь: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; применять упражнения на снарядах для развития физических качеств, осуществлять самостраховку.	Проявлять внимание, желание больше узнать; оценивать собственную учебную деятельность. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	Проверять информацию, найти дополнительную информацию, используя справочную литературу. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, находить ошибки, устанавливать их причины. Удерживать цель деятельности до получения её результата, анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины.	Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении полосы препятствий. Демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений на снарядах.		

Лыжная подготовка – 16 часов

33- 34 1-2	Совершенствование физических способностей. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Вводный. Образовательно-познавательный.	Совершенствование физических способностей (стр 31-33). Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подготовки лыжного инвентаря для коньковых ходов. Повторение одновременного двухшажного конькового хо-	Знать: о совершенствовании физических способностей. Инструкцию по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подготовки лыжного инвентаря для коньковых ходов. Уметь: выполнять одновременный двухшажный коньковый ход	Формирование интереса к себе и учебному процессу, желание выполнять учебные действия.	Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Следование точной инструкции учителя.	Организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками.	Уметь определять форму одежды на урок лыжной подготовки, уметь сотрудничать со сверстниками и учителем в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
------------------	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--	--

			да. Развитие общей выносливости.								
35-36 3-4	Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Образовательно-обучающий.	Изучение техники попеременно-го двухшажного конькового хода. Повторение одновременного двухшажного конькового хода при преодолении пологого подъема. Эстафетные задания с использованием лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	Знать: правила передвижения попеременным двухшажным коньковым ходом. Уметь: передвигаться одновременно двухшажным коньковым ходом в пологий подъем.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике, пересказывать прочитанное или прослушанное.	Организовывать своё рабочее место под руководством учителя, умение контролировать и оценивать свои действия.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
37-38 5-6	Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Образовательно-тренировочный	Повторение техники попеременного двухшажного конькового хода. Повторение одновременного двухшажного конькового хода при преодолении пологого подъема.	Знать: правила передвижения попеременным двухшажным коньковым ходом. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным коньковым ходом, одновременно двухшажным	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Организовывать своё рабочее место под руководством учителя, умение контролировать и оценивать свои действия.	Позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, формулировать свои затруднения в процессе занятия.		

			ма. Развитие общей выносливости	коньковым ходом в пологий подъем.							
39-40 7-8	Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление контруклонов.	Образовательно-обучающий	Изучение преодоления контруклонов при спуске. Повторение техники попеременного двухшажного конькового хода в подъем, Преодоление подъемов одновременным двухшажным коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков 500-700м. Развитие скоростной и общей выносливости.	Знать: правила преодоления контруклонов. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным коньковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом в пологий подъем.	Проявление познавательной инициативы на основе уже имеющихся знаний.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе учёта сделанных ошибок. Контроль и самоконтроль. Умение точно следовать инструкции учителя.	Сличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, Осуществлять рефлексии способностей и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении лыжных ходов, осваивать её самостоятельно.		
41-42 9-10	Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление контруклонов.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники одновременного двухшажного конькового хода при преодолении пологого подъема. Повторение техники попеременного двухшажного конькового хода в подъем. Повторение преодоления контруклонов при спуске с горы. Повторное прохождение отрезков. Развитие общей	Знать: правила преодоления контруклонов. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным коньковым ходом, одновременным двухшажным коньковым ходом в пологий подъем. Преодолевать контруклоны.	Мотивация учебной деятельности на основе уже имеющихся знаний. Проявлять познавательную инициативу.	Проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу.	Умение точно следовать инструкции. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе учёта сделанных ошибок. Контроль, взаимоконтроль и самоконтроль.	Формулировать учебную задачу, определять, где применяются действия с мячом, задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		

			и скоростной выносливости.								
43-44 11-12	Попеременный двухшажный коньковый ход. Преодоление контруклонов. Забегание в подъем.	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники попеременного двухшажного конькового хода. Изучение забегания в подъем. Повторение техники преодоления контруклонов при спуске с горы. Развитие общей и скоростной выносливости.	Знать: правила преодоления контруклонов, забегание в подъем. Уметь: применять изученные ходы в соответствии с рельефом местности и скольжением.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, формулировать свои затруднения. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений и дыхательной гимнастики во время и после занятий лыжами		
45-46 13-14	Забегание в подъем. Преодоление контруклонов. Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Применение изученных ходов при прохождении дистанции 3 км на результат, Повторение забегания в подъем, Развитие скоростной и общей выносливости <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: тактику прохождения дистанции на время. Уметь: применять изученные ходы в соответствии с рельефом местности и скольжением, проходить заданную дистанцию на время.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Задавать вопросы для организации собственной деятельности. Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики во время и после занятий лыжами.		
47-48 15-16	Забегание в подъем. Преодоление контруклонов. Развитие физических качеств. Обобщение по разделу лыжная подготовка.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке техники преодоления контруклонов и забегания в подъем. Обобщение по разделу лыжная подготовка.	Знать: правила передвижения изученными лыжными ходами, технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: правильно выполнять изученные лыжные ходы.	Формирование интереса к себе и желания выполнять учебные действия.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Удерживать цель деятельности до получения её результата. Умение планировать собственную деятельность, распределять на-	Вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Проявлять силу и выносливость. Выполнять норматив по бегу на лыжах 3 км на результат. Опи-		

				Применять их в соответствии с рельефом местности .			грузку и отдых в процессе ее выполнения.		сывать технику выполнения лыжных ходов, выявлять и характеризовать ошибки при их выполнении.		
Спортивные игры (волейбол) – 10 часов											
49 1	Что такое разминка. Нападающий удар (разбег и напрыгивание).	Вводный. Образовательно-познавательный	Тренировку начинаем с разминки (стр 160-162). Совершенствование передач мяча сверху и снизу в парах с использованием нападающего удара. Развитие быстроты и координации. Учебная игра в волейбол.	Знать: что такое разминка. Уметь: выполнять передачи мяча сверху и снизу в парах с использованием нападающего удара. Играть в волейбол, используя изученные элементы и тактику игры.	Готовность и способность к саморазвитию. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Проверять правильность выполнения задания, контролировать свою деятельность. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Вступать в диалог, отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.		
50 2	Нападающий удар (разбег и напрыгивание).	Образовательно-обучающий	Изучение техники разбега и прыжка при выполнении нападающего удара. Повторение передач мяча во встречных колоннах. Повторение техники верхней прямой подачи, приема мяча с подачи с последующим розыгрышем. Развитие быстроты и координации. Учебная игра в волейбол.	Знать: правила выполнения разбега и прыжка при нападающем ударе. Уметь: выполнять передачи мяча во встречных колоннах, выполнять разбег и прыжок при нападающем ударе, выполнять подачу и прием мяча с подачи. Играть в волейбол, используя изученные эле-	Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважения и доброжелательности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать свои достижения.	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении передач мяча, подачи мяча, нападающего удара.		

				менты и тактику игры.							
51 3	Нападающий удар (разбег и напрыгивание). Верхняя прямая подача.	Образовательно-тренировочный	Повторение техники разбега и прыжка с имитацией нападающего удара. Повторение передач мяча во встречных колоннах. Повторение техники верхней прямой подачи, приема мяча с подачи с последующим розыгрышем. Развитие быстроты и координации. Учебная игра в волейбол.	Знать: правила выполнения разбега и имитации нападающего удара. Уметь: выполнять прямой нападающий удар. Выполнять верхнюю прямую подачу и прием с подачи в зону №3 с последующей доигровкой. Играть в волейбол.	Мотивация учебной деятельности на основе уже имеющихся знаний. Проявлять познавательную инициативу.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
52 4	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону №3, №2.	Образовательно-тренировочный	Повторение техники верхней прямой подачи, приема мяча с подачи с последующим розыгрышем. Развитие быстроты и координации. Учебная игра в волейбол.	Знать: правила выполнения подачи мяча и приема с подачи. Уметь: применять изученные элементы в игре.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Построение рассуждений, умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем. Выполнять задания с помощью учителя. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Проверка правильности выполнения заданий, контроль деятельности при выполнении заданий. Следование точной инструкции учителя.	Анализировать собственную работу, находить ошибки, устанавливать их причины, адекватно оценивать, контролировать свои достижения.	Умение проверять правильность выполнения заданий, исправляют ошибки, учатся работать над собой.		

53 5	Прием мяча с подачи в зону №3, №2. Падение.	Образовательно-обучающий	Контрольный урок по оценке техники приема мяча с подачи. Изучение падения. Игра в волейбол с выполнением нападающего удара из зоны №2 и №4. Развитие быстроты и координации.	Знать: правила выполнения падения вперед. Уметь: выполнять падение вперед. Применять изученные элементы в игре.	Проявление познавательной инициативы на основе уже имеющихся знаний, умение осознавать трудности и стремиться их преодолеть.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Контролировать процесс и результаты своей деятельности; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности.	Контролировать процесс и результаты деятельности, адекватно оценивать, контролировать свои достижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передач мяча в парах, при приеме мяча снизу через зону №3 и исправлять ошибки.		
54 6	Падение. Тактика игры в нападении.	Образовательно-тренировочный	Повторение падения. Игра в волейбол с выполнением нападающего удара из зоны №2 и №4. Развитие быстроты и координации.	Знать: тактика нападения из зоны №2 и №4. Уметь: выполнять падение вперед. Применять изученные элементы в игре.	Формирование интереса к себе, учебной деятельности и установки на безопасный здоровый образ жизни.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Технически правильно выполнять двигательные действия по данному виду спорта, использовать их в игровой деятельности	Получают возможность научиться взаимодействовать со сверстниками. Освоят навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.		
55 7	Падение. Тактика игры в нападении.	Образовательно-тренировочный	Повторение падения. Игра в волейбол с выполнением нападающего удара из зоны №2 и №4. Развитие быстроты и координации.	Знать: тактику игры в нападении с атакой из второй и четвёртой зоны. Уметь: выполнять и применять изученные элементы в игре волейбол.	Проявление познавательной инициативы на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками, управлять своими эмоциями во время игры.		
56 8	Тактика игры в нападении. Судейство игры в волейбол.	Образовательно-обучающий	Повторение правил игры в волейбол и жестов судьи. Разбор игровых ситуаций. Игра в волейбол с выполнением напа-	Знать: правила игры в волейбол и жесты судей. Уметь: осуществлять судейство игры, применять и демонстрировать изученные	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из	Находить ошибки при выполнении заданий, управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность.	Адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.		

			дающего удара из зоны №2 и №4. Развитие быстроты и координации.	элементы в игре волейбол.	спорных ситуаций.		причины и пути преодоления.	сверстнику об ошибках.			
57 9	Судейство игры в волейбол.	Образовательно-тренировочный	Повторение судейства игры. Игра в волейбол с применением изученных элементов тактики игры.	Знать: правила игры в волейбол и жесты судей. Уметь: осуществлять судейство игры. Играть в волейбол, применяя изученные элементы.	Освоить умение правильно использовать положение рук и ног во время выполнения упражнений, заданий.	Находить ошибки при выполнении заданий, управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность.	Адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Проверяют правильность выполнения данного задания. Учатся работать над собой. Анализировать свои действия.		
58 10	Обобщающий урок по разделу волейбол.	Обобщающего повторения	Разбор игровых ситуаций. Оценка знаний техники и тактики игры в волейбол. Игра в волейбол.	Знать: правила выполнения изученных элементов. Технику безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол и жесты судей. Уметь: играть в волейбол, применять изученные элементы и тактику игры в нападении.	Способность принимать активное участие в организации и проведении спортивных мероприятий, умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Определение общей цели и путей её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
Лёгкая атлетика -10 часов.											
59 1	Утренняя гимнастика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный. Образовательно-познавательный	Утренняя гимнастика (стр. 148). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Знать: Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Что такое утренняя гимнастика. Правильное дыхание.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи. Оказывать посильную помощь и мо-	Принимать и сохранять учебную задачу, контролировать процесс и результаты деятельности	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. Сотрудничать со сверстниками при	Проявлять поддержку во взаимоотношениях со сверстниками во время выполнения упражнений. Проверять правильность		

						ральную поддержку при выполнении учебных заданий.	стиОпределить цель выполнения заданий на уроке.	выполнении определённых заданий учителя, помогать устранять ошибки. Выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией, организовать и провести игру.	выполнения данного задания. Учатся работать в паре		
60 2	Техника спринтерского бега. Метание.	Образовательно-обучающий	Повторение техники спринтерского бега с низкого старта. Изучение метания гранаты. Развитие скоростных качеств и общей выносливости.	Знать: технику безопасности и правила метания гранаты. Уметь: правильно пробегать короткие дистанции с низкого старта.	Проявлять познавательную инициативу на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер в зависимости от выполнения физических упражнений.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очердность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.		
61 3	Техника спринтерского бега. Метание. Прыжок в длину.	Образовательно-тренировочный	Бег 100м с низкого старта на результат. Повторение прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: правила бега на короткие дистанции, правила выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь: правильно пробегать короткие дистанции с низкого старта. Метать гранату. Подбирать индивидуальный разбег при прыжках с разбега.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Контроль деятельности при выполнении заданий, проверка правильности их выполнения по образцу.	Получают возможность научиться взаимодействовать с одноклассниками.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.		
62 4	Метание. Прыжок в длину.	Образовательно-тренировочный	Повторение прыжка в длину с разбега и мета-	Знать: правила выполнения метания гранаты с раз-	Проявлять в конкретных ситуациях	Общаться и взаимодействовать со сверстни-	Анализировать собственную рабо-	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверст-	Демонстрировать бег на 60 м – на результат,		

		вочный	ния гранаты с разбега. Развитие скоростных, силовых качеств и скоростной выносливости.	бега. Правила выполнения прыжка в длину. Уметь: выполнять метание гранаты с разбега. Прыгать в длину с разбега.	доброжелательность, внимательность, понимание и сопереживание к чувствам других людей.	ками на принципах дружбы и толерантности.	ту, находить ошибки, устанавливать их причины.	никами во время подвижных игр.	способность адекватно принимать результаты своей деятельности.		
63 5	Прыжок в длину. Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный.	Контрольный урок по оценке прыжка в длину с разбега. Круговая тренировка по развитию силовых качеств и скоростной выносливости. Футбол: ведение мяча с сопротивлением защитника; остановка мяча внутренней стороной стопы; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол.	Знать: правила техники выполнения прыжка в длину с разбега. Правила развития силовых упражнений. Правила ведения мяча, остановки в футболе. Уметь: прыгать в длину с разбега - на результат. Выполнять упражнения для развития силы. Вести футбольный мяч, ударять по мячу на точность.	Проявлять познавательную инициативу на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер в зависимости от выполнения физических упражнений.	Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, в группах: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать сверстнику об ошибках.	Описывать технику прыжка в длину с разбега, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приёмов в игре футбол.		
64 6	Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), в упоре лежа (девушки), на результат. Развитие силовых качеств и скоростной выносливости. Футбол: ведение мяча с пассивным сопротивлением защит-	Знать: Правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, правила ведения мяча, остановки, финтов в футболе. Уметь: выполнять силовые упражнения на результат. Применять изученные приёмы в игре футбол.	Формирование интереса к себе, учебной деятельности и установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи.	Распределять нагрузку и отдых в процессе двигательной активности. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	Демонстрировать прыжок в длину с разбега, выявлять и устранять ошибки в процессе выполнения комбинации упражнений по футболу, соблюдать правила безопасности.		

			ника; обманные движения (финты); остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО								
65 7	Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Контрольный урок по оценке силовых качеств. Подтягивание на перекладине из виса (юноши). Круговая тренировка по развитию силовых качеств и скоростной выносливости. Футбол: удар по катящемуся мячу носком, внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча; удар по мячу головой; финты; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	Знать: правила выполнения силовых упражнений на перекладине. Правила обыгрывания сближающихся противников. Уметь: уметь играть в футбол, применяя изученные приёмы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Контролировать деятельность выполнений заданий, проверка правильности их выполнения по образцу.	Получают возможность научиться взаимодействовать с одноклассниками.	Осваивать технику силовых упражнений на перекладине (м) и сгибание-разгибание в упоре лёжа на полу (д), и правила игры в футбол. предупреждение появления ошибок и соблюдение правил техники безопасности.		
66 8	Развитие физических качеств.	Образовательно-тренировочный	Бег 2000м на результат. Развитие силовых качеств. Футбол:	Знать: тактику бега на длинные дистанции. Правила обыгрывания	Проявлять в конкретных ситуациях доброжела-	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принци-	Анализировать собственную работу, находить	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длин-		

			остановка мяча грудью; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, финты; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	сближающихся противников. Уметь: пробегать 2000м на результат. Уметь играть и применять изученные приёмы в игре футбол	тельность, внимательность, понимание и соперничество к чувствам других людей.	пах дружбы и толерантности.	ошибки, устранять их причины.	преодоления длинной дистанции	ные дистанции, играть в футбол.		
67 9	Развитие физических качеств.	Образовательнотренировочный	Контрольный урок по оценке силовых качеств. Подъем ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке (девушки), подъем переворотом в упор из виса на перекладине (юноши) на результат. Футбол: удар головой и остановка мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, финты; обыгрыш сближающихся противников. Игра в футбол. <i>Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО</i>	Знать: правила выполнения силовых упражнений на результат. Правила обыгрывания сближающихся противников, остановки мяча и удара головой. Уметь: выполнять силовые упражнения на результат. Уметь играть и применять изученные приёмы в игре футбол.	Проявление познавательной инициативы на основе уже имеющихся знаний. Самооценка на основе критериев успешности деятельности	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Владение умениями основными самоконтроля, самооценки, умение анализировать технику выполнения данного упражнения, выявлять и исправлять свои ошибки.		

68 10	Обобщение по разделу легкая атлетика.	Обобщающего повторения.	Составление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств на летние каникулы.	<p>Знать: правила выполнения изученных элементов. Технику безопасности при занятиях.</p> <p>Уметь: выполнять легкоатлетические упражнения, применять их при самостоятельных занятиях.</p>	Способность принимать активное участие в организации и проведении спортивных мероприятий, умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.	Демонстрировать умения в беговых, прыжковых, метательных упражнениях в эстафетах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лёгкой атлетикой в каникулы.		
----------	---------------------------------------	-------------------------	---	---	--	---	---	---	---	--	--