

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на  
уровне основного общего образования (5 – 9 классы )  
МБОУ «СОШ №2 им. Г.В.Кравченко» г.Вуктыл**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 08.11.2022), и Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 г. № 370 в части содержания и требований к результатам освоения.

**Учебно-методический комплект**

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы выбран в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях – Физическая культура для 5-7 класса общеобразовательных учреждений. Автор – Виленский М.Я.; Физическая культура для 8-9 класса общеобразовательных учреждений. Автор – Лях В.И.

На основании учебного плана МБОУ «СОШ №2 им. Г.В. Кравченко» на изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится 2 часа в неделю.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год
5	2	68
6	2	68
7	2	68
8	2	68
9	2	68
Всего на уровне ОО		340

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### **Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Плавание».

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Плавание».

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Плавание».

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

##### Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

##### Модуль «Спорт».



Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в

максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные

учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);



футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания школы. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания школы;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации проектно-исследовательской деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в программе воспитания);

- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности, в частности их проектов и исследований;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается в рабочей программе воспитания школы.

### Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1.	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1	<p>Знать требования инструкций Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	Специальные беговые упражнения. Физическая	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.

	культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений.
1.3	Спринтерский бег. Техника высокого старта. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Описывать технику старта.
1.4	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Физическое развитие человека. Техника движений и ее основные показатели.	1	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость). : <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Усвоить бег с ускорением
1.5	Спринтерский бег. Бег 60 м. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. . <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.
1.6	Бег в равномерном темпе. Бег по дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.

			<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p>
1.7	Бег от 200 до 1000 метров. Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	<p>Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость .</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять бег на средние дистанции на развитие выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
2.	<b>Гимнастика.</b>	<b>10</b>	<p>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>
2.8	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Освоить строевые упражнения.</p>
2.9	Комплекс утренней гимнастики. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<p>Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс.</p> <p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>
2.10	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прикладная физическая	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>

	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.		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить стойку на лопатках, овладеть правилами страховки.
2.11	« Мост» из положения лежа. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	Уметь выполнять «мост» из положения лежа. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить акробатическую комбинацию
2.12	Акробатическая комбинация. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить акробатическую комбинацию
2.13	Акробатическая комбинация на оценку. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Проявлять качества гибкости

2.14	Упражнения в равновесии на бревне. Организация досуга средствами физической культуры. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	Уметь выполнять упражнений на бревне, акробатические соединения. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Освоить акробатическую комбинацию.
2.15	Опорный прыжок. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Знать составляющие опорного прыжка. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Освоить опорный прыжок
2.16	Лазание по канату в три приема. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов. Уметь выполнять лазание по канату. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития гибкости. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить акробатическую комбинацию.
2.17	Висы и упоры. Подтягивание. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Уметь выполнять акробатические соединения. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);



			<p>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
3.18	<p>Правила техники безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	1	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>
3.19	<p>Ловля и передача мяча на месте. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	1	<p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
3.20	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	1	<p>Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста.</p> <p>Уметь выполнять остановки.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
3.21	<p>Повороты без мяча и с мячом.</p>	1	<p>Уметь выполнять повороты.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p>

			К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов.
3.22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов.
3.23	Ловля и передача мяча в движении.	1	Уметь выполнять передачи в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.24	Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Правила спортивной игры. Игры по правилам.	1	Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита. Уметь вырывать и выбивать мяч у противника. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.25	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку.	1	Уметь демонстрировать технику. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.26	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Правила и организация игры в баскетбол.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности технику игры. Знать теорию. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности, осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками и педагогом, оказывать поддержку друг другу. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

3.27	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	1	Уметь демонстрировать двигательные способности технику игры. Знать теорию. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности, осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками и педагогом, оказывать поддержку друг другу. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
4	<b>Плавание</b>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
4.28	Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся. Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладевать основными приемами плавания Описывают технику упражнений.
4.29	Специальные плавательные упражнения для	1	Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине.

	освоения с водной средой. Кроль на груди и спине. Техника работы ног. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение. Овладевать основными приемами плавания Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.
4.30	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	1	Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.
4.31	Согласование работы рук и ног. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Уметь согласовывать работу рук и ног. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.
4.32	Согласование работы рук и ног с дыханием.	1	Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.

4.33	Плавание способом в целом.	1	<p>Уметь проплывать способом кроль на груди и спине 25 м, демонстрировать двигательные способности .</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4.34	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражн самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4.35	Старты. Подводное плавание. 25м на время. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика и тумбочки. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения, проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
5	Лыжная подготовка	14	<p>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>

			✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
5.36	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1	Знать правила техники безопасности на занятиях. Уметь правильно выполнять комплекс. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, .: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах
5.37	«Посадка» лыжника. Скользкий шаг. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами	1	Знать составляющие скользящего шага. Уметь продемонстрировать «посадку» и скользящий шаг. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.38	Повороты на месте. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.39	Попеременный двухшажный ход	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.40	Одновременный бесшажный ход.	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.41	Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять торможение.

			<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.42	Спуски со склона в основной стойке.	1	<p>Уметь выполнять спуск.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.43	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» .	1	<p>Уметь выполнять подъемы.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.44	Подъем на склон «елочкой».	1	<p>Уметь демонстрировать технику подъема.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику подъема на склон.</p>
5.45	Игры и эстафеты на лыжах.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.46	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
5.47	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p>

			<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
5.48	Медленное прохождение дистанции до 3 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
5.49	Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
<b>6.</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	<p>✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><i>✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>
6.50	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>



6.51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	1	<p>Уметь выполнять передачи в парах.  Уметь выполнять передачу.  Уметь демонстрировать технику удара.  Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p>
6.52	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	<p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.  Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.53	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1	<p>Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре.  Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.</p>
7.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<p>✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  ✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>
7.54	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1	<p>Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал.  Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.55	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.56	Передача двумя руками сверху. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.57	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Уметь выполнять прием мяча снизу. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.58	Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.59	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать технику передачи мяча над собой. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

			Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.60	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.61	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.62	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.
7.63	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
8.64	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p>
8.65	Бег по пересеченной местности до 15 минут. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	<p>Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение многоскоков</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.</p>
8.66	Промежуточная аттестация. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	<p>Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:</p> <p><i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Осваивать технику прыжка в высоту</p>
8.67	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>

			Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно.
8.68	Ловля набивного мяча. Метание теннисного мяча с места.	1	<p>Уметь ловить набивной мяч, метать теннисный мяч с места.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Описывать технику ловли набивного мяча, технику метания теннисного мяча и осваивать самостоятельно</p>

### Тематическое планирование 6-е классы

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>

1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Знать требования инструкций Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
1.2	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Олимпийское движение в России.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Владеть техникой беговых упражнений. Усвоить бег с ускорением.
1.3	Спринтерский бег. Техника высокого старта. Современные Олимпийские игры.	1	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Описывать технику старта. Усвоить бег с ускорением.
1.4	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). Знать как влияют л/ атлетические упражнений на системы организма. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Владеть техникой беговых упражнений.
1.5	Спринтерский бег. Бег 60 м. Организация и	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. Р <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

	проведение пеших туристических походов.		<p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Овладеть бегом по прямой</p>
1.6	Бег в равномерном темпе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p>
1.7	Бег от 200 до 1000 метров. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека.	1	<p>Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость</p> <p>Мальчики: 256 сек;</p> <p>Девочки: 298 сек.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	<p>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>
2.8	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>

			Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий.
2.9	Комплекс утренней гимнастики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.10	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить кувырки, овладеть правилами ТБ и страховки во время выполнения упражнений
2.11	«Мост» из положения лежа. Спорт и спортивная подготовка. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	Уметь выполнять «мост» из положения лежа. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить акробатическую комбинацию.
2.12	Акробатическая комбинация. Акробатические упражнения и комбинации.	1	Уметь выполнять упражнений, на бревне, акробатические соединения. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
2.13	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,	1	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.



	упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).		<p>П: <i>общеучебные</i> – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.14	Упражнения в равновесии на бревне.	1	<p>Уметь выполнять упражнения на бревне, акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.15	Опорный прыжок. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<p>Знать составляющие опорного прыжка.</p> <p>Уметь демонстрировать технику опорного прыжка</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов, соблюдают правила соревнований.</p> <p>Выполнять опорный прыжок, проявлять качества гибкости, силы, ловкости.</p>
2.16	Лазание по канату в три приема. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов. Уметь выполнять лазание по канату.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.17	Висы и упоры. Подтягивание. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	<p>Уметь выполнять акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>

3	Плавание	8	<p>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>✓ <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></p>
3.18	Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1	<p>Знать о правилах поведения на воде</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Техника безопасности на уроках по плаванию.</p>
3.19	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1	<p>Уметь проплывать 25-50 м в равномерном темпе</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
3.20	Кроль на груди и спине. Техника работы ног. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	<p>Уметь выполнять специальные упражнения. для кроля на груди.</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
3.21	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	<p>Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине. Уметь проплывать 25-50 м в равномерном темпе.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>

3.22	Согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом в целом.	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием, демонстрировать двигательные способности. Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
3.23	Прыжки в воду. Старты с бортика. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
3.24	Старты. Подводное плавание.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика и тумбочки. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
3.25	25м на время.	1	<p>Уметь проплыть 25 м на время</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4	Баскетбол	10	<p>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
4.26	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте.	1	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Описывать технику ловли и передачи мяча.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p>
4.27	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом.	1	<p>Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.28	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	<p>Уметь выполнять технические приемы.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.29	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	<p>Уметь выполнять технические приемы.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.30	Ловля и передача мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом. Составление планов и	1	<p>Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении, повороты без мяча и с мячом.</p>

	самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Описывать технику игровых приемов.
4.31	Бросок двумя руками с места. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь выполнять бросок двумя руками с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Описывать технику игровых приемов.
4.32	Комбинация из ранее изученных элементов техники.	1	Уметь выполнять комбинации. Уметь играть, применять в игре технические приёмы. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Описывать технику игровых приемов.
4.33	Вырывание и выбивание мяча. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов
4.34	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью	1	Уметь выполнять технические приемы. Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

	простейших функциональных проб).		
4.35	Правила и организация игры в баскетбол.	1	<p>Уметь выполнять функции судьи, владеть игровой ситуацией.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<p>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>
5.36	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
5.37	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг. Повороты на месте.	1	<p>Уметь выполнять скользящий шаг, повороты на месте.</p> <p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.38	Попеременный двухшажный ход.	1	<p>Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.39	Одновременный бесшажный ход.	1	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.40	Торможение «плугом». Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
5.41	Спуски со склона в основной стойке.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.42	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.43	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
5.44	Подъем на склон «елочкой».	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
5.45	Техника одновременного бесшажного хода на оценку.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
5.46	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.47	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.48	Игры и эстафеты на лыжах. Круговая эстафета.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.49	Лыжные гонки на 1 км.	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в



			Описывать технику передвижения на лыжах
6	Футбол (мини-футбол)	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
6.50	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков. Ведение мяча.	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>
6.51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	<p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику удара.</p> <p>Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p>
6.52	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	<p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.53	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1	<p>Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре.</p>

			<p>Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.</p>
7	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<p>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>
7.54	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1	<p>Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>
7.55	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	<p>Уметь выполнять специальные упражнения с мячом.</p> <p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>
7.56	Передача двумя руками сверху. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной	1	<p>Уметь выполнять передачу двумя руками сверху.</p> <p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при</p>

	системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.57	Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.58	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.59	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь выполнять прямой нападающий удар. Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.61	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.

			Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.62	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	Применять технические приёмы. Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Осуществлять судейство игры.
7.63	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	Уметь судить. Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>✓ <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
8.64	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость.
8.65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы,

			обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.67	Промежуточная аттестация. Метание теннисного мяча с места. Ловля набивного мяча.	1	Уметь ловить набивной мяч, метать теннисный мяч с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику метания теннисного мяча и осваивать самостоятельно.
8.68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Осваивать технику прыжка в высоту

### Тематическое планирование 7-е классы

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1.	<b>Легкая атлетика</b>	7	✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
1.1	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры</p>	1	<p>Знать значение ЗОЖ для здоровья человека. Знать требования инструкций <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни. Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	<p>Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</p>	1	<p>Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые к качества. Оценивать свои физические качества.</p>

1.3	Метание теннисного мяча на дальность с места. Челночный бег. Современные Олимпийские игры.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Умение метать на дальность с разбега. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений. Описывать технику метания малого мяча.
1.4	Бег на результат 60м. Физическая культура в современном обществе.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений
1.5	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить прыжок в длину с разбега.
1.6	Прыжки в высоту способом «ножницы». Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Уметь выполнять прыжок в высоту. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Усвоить прыжок в высоту.
1.7	Бег на 2000 м. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость
2	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
2.8	Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий</p> <p><b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий</p>
2.9	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1	<p>Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату.</p> <p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.10	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных	1	<p>Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности</p> <p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>



	брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).		
2.11	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатических соединений. Акробатика.	1	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату. Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.12	Опорный прыжок ноги врозь. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1	Уметь выполнять упражнения в равновесии. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Освоить прыжок ноги врозь.
2.13	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
2.14	Полоса препятствий. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	Уметь владеть ситуацией. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

2.15	Упражнения с гимнастической скамейкой. 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.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.16	Круговая тренировка. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	Уметь выполнять прыжки на скорость Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.17	Эстафета с использованием спортивного инвентаря. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3	<b>Плавание</b>	8	✓ 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;

			<p>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>✓ 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.</p> <p>✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
3.18	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1	<p>Знать о правилах поведения на воде</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Техника безопасности на уроках по плаванию.</p>
3.19	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	<p>Уметь выполнять специальные упражнения для совершенствования кроля на груди.</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
3.20	Подготовительные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	1	<p>Уметь выполнять задержку дыхания, выдох в воду, лежание на воде, погружения и всплытия, работа ног у бортика.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
3.21	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения. Подводящие упражнения в	1	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>

	лежании на воде, всплывании и скольжении.		К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.22	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1	Уметь проплывать отрезки на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.23	Упражнения по совершенствованию техники плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Уметь выполнять повороты при плавании на груди и на спине. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
3.24	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведения соревнований.	1	Уметь плавать на выносливость. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
3.25	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1	Уметь плавать изученными способами Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
4	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
4.26	Передача мяча на месте. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	<p>Владение б/мячом в парах.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.  Проявлять качества ловкости</p>
4.27	Бросок мяча от плеча после ведения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	<p>Уметь передавать мяч в парах в движении.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Описывать технику ведения, ловли и передачи .</p>
4.28	Штрафной бросок. Техника движений и ее основные показатели.	1	<p>Уметь выполнять штрафной бросок.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов.</p>
4.29	Передача мяча в движении.	1	<p>Уметь играть по упрощённым правилам.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов</p>
4.30	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	1	<p>Уметь играть по упрощённым правилам.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов</p>

	обороне». Передача мяча в движении.		
4.31	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	Владеть мячом в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Описывать технику игровых приемов
4.32	Нападение быстрым прорывом. Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Владеть техникой игры. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
4.33	Совершенствования техники защиты.	1	Владеть техникой игры. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила Описывать технику игровых приемов
4.34	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	Освоить комбинации игры в баскетбол Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила Описывать технику игровых приемов
4.35	Техника перемещений. Учебная игра.	1	Уметь выполнять функции судьи. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.
5	<b>Лыжная подготовка</b>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>

			<p>✓ 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.</p> <p>✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
5.36	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<p>Знать технику безопасности, значение занятий лыжным спортом для здоровья.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
5.37	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	<p>Уметь выполнять подъёмы.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.38	Торможение «плугом», упором. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	<p>Уметь выполнять торможение.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.39	Коньковый ход. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	<p>Уметь применять на дистанции изученные ходы</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>

			Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
5.40	Подъемы и спуски.	1	Уметь применять на дистанции изученные ходы Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах
5.41	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
5.42	Одновременный одношажный ход.	1	Уметь показать и объяснить одношажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.43	Прохождение дистанции. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах
5.44	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
5.45	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Оценка эффективности занятий.	1	Уметь преодолевать препятствия Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.



			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.46	Повороты переступанием, на месте махом. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
5.47	Виды лыжного спорта. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.48	Прохождение дистанции 4,5км. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.49	Виды лыжного спорта. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
6.50	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Передача мяча, ведение мяча.</p>	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.51	<p>Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.52	<p>Передача мяча, ведение мяча, игра головой.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
6.53	<p>Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
7.54	Терминология игры волейбол.	1	<p>Знать правила игры. Умение судить по упрощённым правилам.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
7.55	Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяча.	1	<p>Уметь играть по упрощенным правилам.</p> <p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
7.56	Верхняя подача. Нижняя подача. Отбивание кулаком.	1	<p>Применять технические приёмы.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.57	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	<p>Владеть верхней подачей.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола</p>
7.58	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1	<p>Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.</p> <p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.59	Верхняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	<p>Владеть нижней подачей.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.60	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
7.61	Жесты судьи.	1	<p>Знать правила игры. Умение судить по упрощённым правилам.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>

			Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры
7.62	Варианты нападающего удара через сетку.	1	Умение судить по упрощённым правилам. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7.63	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Умение судить по упрощённым правилам. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осуществлять судейство игры
8	Легкая атлетика	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>✓ 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.</li> <li>✓ <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
8.64	Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь прыгать на время. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.

8.65	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1	Уметь бежать в равномерном темпе. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.66	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой прыжка в длину с места.
8.67	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Бег на результат 60м. Челночный бег.	1	Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
8.68	Бег на 2000 м.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость

### Тематическое планирование

#### 8-е класс

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> </ul>
1.1	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока).</p> <p>Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Первичный инструктаж на рабочем месте.</p>	1	<p>Знать значение ЗОЖ для здоровья человека.</p> <p>Знать требования инструкций</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	<p>Низкий старт.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Прыжок в длину с места. Физическая культура как область знаний</p> <p>История и современное развитие физической культуры</p>	1	<p>Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка с места.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Организовывать совместные занятия физическими упражнениями</p> <p>Проявлять ловкость скоростно-силовые к качества. Оценивать свои физические качества.</p>
1.3	<p>Бег на результат 60м. Челночный бег. Олимпийские игры древности.</p>	1	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений</p>

1.4	Метание теннисного мяча на дальность с места, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1	Умение метать на дальность с разбега. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Описывать технику метания малого мяча.
1.5	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	1	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить прыжок в длину с разбега.
1.6	Прыжки в высоту способом «ножницы». Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Уметь выполнять прыжок в высоту. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Усвоить прыжок в высоту.
1.7	Бег на 2000 м. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость
2	Гимнастика	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> </ul>



2.8	Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий
2.9	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
2.10	Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика элементами хореографии (девочки).	1	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату. Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.11	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения на перекладине (мальчики),	1	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Освоить упражнения на бревне и лазание по канату.
2.12	Опорный прыжок ноги врозь. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1	Уметь выполнять упражнения в равновесии. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Освоить прыжок ноги врозь.
2.13	Комбинации упражнений	1	Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.

	с гантелями, набивными мячами.		<p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.14	Полоса препятствий. упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	1	<p>Уметь владеть ситуацией.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.15	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём</p> <p>Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p>
2.16	Круговая тренировка. упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	<p>Уметь выполнять прыжки на скорость</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p>
2.17	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений</p>

3.	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</li> </ul>
3.18	Передача мяча на месте. Передача мяча в движении.	1	<p>Владение б/мячом в парах.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.  Проявлять качества ловкости</p>
3.19	Бросок мяча от плеча после ведения.	1	<p>Уметь передавать мяч в парах в движении.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Описывать технику ведения, ловли и передачи .</p>
3.20	Штрафной бросок. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1	<p>Уметь выполнять штрафной бросок.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов.</p>
3.21	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	<p>Владеть мячом в движении.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  Описывать технику игровых приемов</p>
3.22	Нападение быстрым прорывом.	1	<p>Владеть техникой игры.  Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки</p>
3.23	Совершенствования техники защиты.	1	<p>Владеть техникой игры.</p>

			<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
3.24	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	<p>Освоить комбинации игры в баскетбол</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
3.25	Техника перемещений.	1	<p>Уметь выполнять функции судьи.</p> <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
3.26	Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	1	<p>Судейство.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>
3.27	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника перемещений.	1	<p>Уметь выполнять функции судьи.</p> <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>

			<i>направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
4.28	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Знать технику безопасности , значение занятий лыжным спортом для здоровья. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
4.29	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Уметь выполнять подъёмы. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
4.30	Торможение «плугом», упором.	1	Уметь выполнять торможение. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
4.31	Коньковый ход. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Уметь уходить с лыжни в движении. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
4.32	Подъемы и спуски. Техника движений и ее основные показатели.	1	Уметь применять на дистанции изученные ходы Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах
4.33	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м). Спорт и	1	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

	спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
4.34	Одновременный одношажный ход. Физическая культура человека	1	Уметь показать и объяснить одношажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
4.35	Повороты переступанием, на месте махом. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
4.36	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Коррекция осанки и телосложения.	1	Уметь преодолевать препятствия Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
4.37	Повороты переступанием, на месте махом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
4.38	Прохождение дистанции. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической	1	Уметь выполнять подъемы и спуски Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей

	культурой и спортом.		
4.39	Виды лыжного спорта. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	<p>Уметь передвигаться на лыжах.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
4.40	Прохождение дистанции 4,5км. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	<p>Уметь передвигаться на лыжах.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
4.41	Виды лыжного спорта. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	<p>Уметь передвигаться на лыжах.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
5	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> </ul>
5.42	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
5.43	Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
5.44	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
5.45	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<p>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального</p>



			<p>отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> </ul>
6.46	Терминология игры волейбол. Жесты судьи. Организация досуга средствами физической культуры.	1	<p>Знать правила игры. Умение судить по упрощённым правилам.  Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.  Осуществлять судейство игры</p>
6.47	Варианты техники передачи мяча. Оценка эффективности занятий физической культурой	1	<p>Уметь владеть мячом в парах.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>
6.48	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	<p>Владеть верхней подачей.  Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола</p>
6.49	Варианты техники приёма и передачи мяча. Оценка эффективности занятий.	1	<p>Уметь играть по упрощенным правилам.  Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
6.50	Варианты подач мяча. Верхняя подача. Нижняя подача. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	<p>Применять технические приёмы.  Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>

6.51	Отбивание кулаком. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Уметь выполнять верхнюю, нижнюю передачу. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.52	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.53	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры
6.54	Варианты нападающего удара через сетку.	1	Умение судить по упрощённым правилам. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры
6.55	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Умение судить по упрощённым правилам. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	✓ 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;

			<p>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>✓ 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;</p>
7.56	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1	<p>Знать о правилах поведения на воде</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Техника безопасности на уроках по плаванию.</p>
7.57	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1	<p>Уметь выполнять специальные упражнения для совершенствования кроля на груди.</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
7.58	Подготовительные упражнения.	1	<p>Уметь выполнять задержку дыхания, выдох вводу, лежание на воде, погружения и всплытия, работа ног у бортика.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
7.59	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
7.60	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1	<p>Уметь проплывать отрезки на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс).</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>

			Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
7.61	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1	<p>Уметь выполнять повороты при плавании на груди и на спине.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения</p>
7.62	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведения соревнований. Правила соревнований. Правила судейства. Правила соревнований и определение победителя.	1	<p>Уметь плавать на выносливость.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения</p>
7.63	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1	<p>Уметь плавать изученными способами</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения</p>
8.	<b>Легкая атлетика</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> <li>✓ 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;</li> </ul>

8.64	Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь прыгать на время. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.
8.65	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1	Уметь бежать в равномерном темпе. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.66	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений
8.67	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Челночный бег.	1	Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
8.68	Бег на результат 60м. Бег на 2000 м.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость

**Тематическое планирование  
(9-е классы)**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1	<b>Легкая атлетика</b>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> <li>✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul>
1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.	1	<p>Знать значение ЗОЖ для здоровья человека. Знать требования инструкций</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни.</p> <p><i>Р.:</i> применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p><i>П.:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p><i>К.:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества). Физическая культура как область знаний История и современное	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности: координацию и прыгучесть.</p> <p><i>Р:</i> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:</i></p> <p><i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>

	развитие физической культуры.		Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества Оценивать свои физические качества
1.3	Комплекс ОРУ на месте без предметов. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений
1.4	Определение уровня ОФК (быстрота, сила). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы
1.5	Специальные беговые упражнения. Физическая культура в современном обществе.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Овладеть техникой беговых упражнений
1.6	Высокий и низкий старт. Бег по дистанции.	1	Описывать технику старта Знать как влияют л/атлетические упражнения на системы организма. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить бег с ускорением
1.7	Спринтерский бег. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого, низкого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость) Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию

1.8	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 60 метров. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). Знать как влияют л/ атлетические упражнений на системы организма. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить бег с ускорением
2	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. ✓ <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> ✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>
2.9	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений.	1	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.10	Строевые упражнения. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
2.11	Перестроение из колонны по одному в	1	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности



	<p>колонну по два, по три, по четыре в движении.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>		<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.12	<p>Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>	1	<p>Уметь правильно выполнять комплекс</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p> <p>Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.13	<p>Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов. Техника движений и ее основные показатели.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию</p>
2.14	<p>Опорные прыжки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Освоить опорный прыжок самостоятельно</p>
2.15	<p>Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки).</p>	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Освоить опорный прыжок самостоятельно</p>
2.16	<p>Комплекс корригирующих упражнений для</p>	1	<p>Уметь правильно выполнять комплекс</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению</p>

	позвоночника, мышц спины, живота. Спорт и спортивная подготовка.		допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
2.17	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём. Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Физическая культура человека	1	Уметь выполнять упражнения и демонстрировать двигательные кондиции Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> <li>✓ <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></li> <li>✓ <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>✓ <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i></li> </ul>
3.19	Основы физической культуры и		Знать о правилах поведения на воде

	здорового образа жизни. Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше и воде. Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		Р.: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Техника безопасности на уроках по плаванию.
3.20	Кроль на груди и спине. Способ плавания – брасс. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладевать специальными плавательными упражнениями
3.21	Старт из различных положений. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.22	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс).	1	Уметь нырять ногами Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений.
3.23	Повороты при плавании на груди и на спине. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	Уметь проплыть до 400 м Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.24	Плавание на выносливость. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением	1	Уметь нырять ногами, головой Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за

	здоровья, развитием физических качеств.		помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
3.25	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортирования пострадавшего в воде.	1	Уметь проплыть 50 м на время Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
3.26	Эстафеты и игры на воде. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию.	1	Уметь плавать изученными способами Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
4	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. ✓ <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> ✓ <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
4.27	Основы физической культуры и здорового образа жизни. ОРУ круговым методом. Комплекс ОРУ с мячами. Организация и планирование самостоятельных занятий по	1	Уметь передавать мяч в парах в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику ведения, ловли и передачи.

	развитию физических качеств.		
4.28	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления и скорости.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять технические приемы. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Описывать технику игровых приемов.
4.29	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения от головы. Техника движений и ее основные показатели.	1	Уметь выполнять передачи, ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Описывать технику игровых приемов
4.30	Передачи мяча в движении. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь выполнять передачи, ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Описывать технику игровых приемов
4.31	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Спорт и спортивная подготовка.	1	Владеть техникой игры. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
4.32	Позиционное нападение 2х2; 4х4. Всероссийский физкультурно-спортивный	1	Освоить комбинации игры в б/б. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила

	комплекс «Готов к труду и обороне».		Описывать технику игровых приемов
4.33	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу после ведения от головы. Физическая культура человека	1	Владеть техникой игры. Уметь выполнять комбинации. Уметь играть, применять в игре технические приёмы. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Описывать технику игровых приемов
4.34	Личная защита в игровых взаимодействиях. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3; 4х4. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1	Уметь выполнять функции судьи. Уметь выполнять штрафной бросок. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности .: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
4.35	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра 5х5. Позиционное нападение.	1	Судейство. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.
4.36	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину. Тактика нападений и защиты	1	Уметь выполнять технические приемы. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

			<p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p> <p>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
5.37	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма</p>	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
5.38	<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	1	<p>Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.39	<p>Бесшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход</p>	1	<p>Уметь правильно выполнять одновременный одношажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.40	<p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
5.41	<p>Попеременный четырехшажный ход. Составление</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p>

	планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
5.42	Переход с попеременных ходов на одновременные. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Уметь выполнять подъем, повороты Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
5.43	Преодоление контруклона и выход со склона. Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники Описывать технику передвижения на лыжах
5.44	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно). Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.45	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий. Оценка эффективности занятий.	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах
5.46	Прохождение дистанции до 2-3, до 3-4 км	1	Уметь проходить дистанцию. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.



			Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.47	Прохождение дистанции до 5 км (медленно).	1	Владеть техникой Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.48	Лыжные гонки на 2-3 км	1	Уметь выполнять подъемы и спуски Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.49	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Владеть техникой изученных лыжных ходов Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.50	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Уметь выполнять подъемы и спуски. Оказание ПМП. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
6.	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> <li>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> </ul>
6.51	Основы физической культуры и здорового образа	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Уметь выполнять передачи в парах.

	жизни. Передача мяча, ведение мяча.		<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.52	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
6.53	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.54	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<p>✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p> <p>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>

7.55	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры.	1	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.56	Комплекс ОРУ в движении	1	Уметь выполнять специальные упражнения с мячом. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.57	Стойки и перемещение игрока. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	1	Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке волейболиста Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
7.58	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.59	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах через сетку, отбивание мяча кулаком. Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху над собой Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.60	Приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу после подачи.	1	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать технику передачи мяча над собой. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

7.61	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	Уметь судить. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.62	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в три передачи.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7.63	Учебная игра в три передачи. Учебная игра в волейбол.	1	Уметь владеть мячом в парах Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осуществлять судейство игры
7.64	Правила и организация избранной игры. Учебная игра в волейбол.	1	Применять технические приёмы Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры
8	<b>Легкая атлетика</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> <li>✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul>
8.65	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

	Броски набивного мяча двумя руками из различных положений		<p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Осваивать технику прыжка в высоту</p>
8.66	Промежуточная аттестация. Бег 1000 метров на результат.	1	<p>Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость</p> <p>Мальчики: 256 сек; Девочки: 298 сек.</p>
8.67	Равномерный медленный бег. Тестирование физических качеств: (быстрота, скоростно-силовые)	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость</p>
8.68	Бег 1000 метров на результат. Эстафетный бег. (координация, сила, гибкость, выносливость)	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1
2.	Специальные беговые упражнения.	1
3.	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1
4.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
5.	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1
6.	Бег в равномерном темпе. Бег по дистанции.	1
7.	Бег от 200 до 1000 метров.	1
8.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1
9.	Комплекс утренней гимнастики.	1
10.	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1
11.	«Мост» из положения лежа.	1

12.	Акробатическая комбинация.	1
13.	Акробатическая комбинация на оценку.	1
14.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
15.	Опорный прыжок.	1
16.	Лазание по канату в три приема.	1
17.	Висы и упоры. Подтягивание.	1
18.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по баскетболу.	1
19.	Ловля и передача мяча на месте.	1
20.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
21.	Повороты без мяча и с мячом.	1
22.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
23.	Ловля и передача мяча в движении.	1
24.	Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча.	1
25.	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку.	1
26.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	1
27.	Правила и организация игры в баскетбол.	1
28.	<b>Раздел 4. Плавание.</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1
29.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Кроль на груди и спине. Техника работы ног.	1
30.	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.	1
31.	Согласование работы рук и ног.	1
32.	Согласование работы рук и ног с дыханием.	1
33.	Плавание способом в целом.	1
34.	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1
35.	Старты. Подводное плавание. 25м на время.	1
36.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1
37.	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг.	1
38.	Повороты на месте.	1
39.	Попеременный двухшажный ход.	1
40.	Одновременный бесшажный ход.	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Спуски со склона в основной стойке.	1
43.	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1
44.	Подъем на склон «елочкой».	1
45.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46.	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1
47.	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1
48.	Медленное прохождение дистанции до 3 км.	1
49.	Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км.	1

50.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.	1
51.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	1
52.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1
53.	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1
54.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1
55.	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1
56.	Передача двумя руками сверху.	1
57.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
58.	Нижняя прямая подача.	1
59.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
60.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1
61.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
62.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
63.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
64.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
65.	Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1
66.	Промежуточная аттестация. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
67.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
68.	Ловля набивного мяча. Метание теннисного мяча с места.	1

**Календарно тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1
2.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
3.	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.	1
5.	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1
6.	Бег в равномерном темпе.	1
7.	Бег от 200 до 1000 метров.	1
8.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1
9.	Комплекс утренней гимнастики.	1
10.	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1
11.	«Мост» из положения лежа.	1
12.	Акробатическая комбинация.	1
13.	Строевые упражнения.	1

14.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
15.	Опорный прыжок.	1
16.	Лазание по канату в три приема.	1
17.	Висы и упоры. Подтягивание.	1
18.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1
19.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1
20.	Кроль на груди и спине. Техника работы ног.	1
21.	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.	1
22.	Согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом в целом.	1
23.	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1
24.	Старты. Подводное плавание.	1
25.	25м на время.	1
26.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте.	1
27.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
28.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
29.	Повороты без мяча и с мячом	1
30.	Ловля и передача мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом.	1
31.	Бросок двумя руками с места.	1
32.	Комбинация из ранее изученных элементов техники.	1
33.	Вырывание и выбивание мяча.	1
34.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	1
35.	Правила и организация игры в баскетбол.	1
36.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1
37.	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг. Повороты на месте.	1
38.	Попеременный двухшажный ход.	1
39.	Одновременный бесшажный ход.	1
40.	Торможение «плугом».	1
41.	Спуски со склона в основной стойке.	1
42.	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1
43.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
44.	Подъем на склон «елочкой».	1
45.	Техника одновременного бесшажного хода на оценку.	1
46.	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1
47.	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1
48.	Игры и эстафеты на лыжах. Круговая эстафета.	1
49.	Лыжные гонки на 1 км.	1
50.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b>	1



	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков. Ведение мяча.	
51.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
52.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
53.	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1
54.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1
55.	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1
56.	Передача двумя руками сверху.	1
57.	Нижняя прямая подача.	1
58.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
59.	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
60.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1
62.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
63.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
64.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1
65.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.	1
66.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
67.	Промежуточная аттестация. Метание теннисного мяча с места. Ловля набивного мяча.	1
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1

### Календарно тематическое планирование

#### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
2.	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
3.	Метание теннисного мяча на дальность с места, Челночный бег.	1
4.	Бег на результат 60м.	1
5.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега.	1
6.	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
7.	Бег на 2000 м.	1
8.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий.	1
9.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1
10.	Строевые упражнения.	1

11.	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатических соединений. Акробатика.	1
12.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
13.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1
14.	Полоса препятствий.	1
15.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
16.	Круговая тренировка.	1
17.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1
18.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1
19.	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1
20.	Подготовительные упражнения. Специальные плавательные упражнения.	1
21.	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1
22.	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Правила соревнований и определение победителя.	1
23.	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1
24.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований. Правила соревнований. Правила судейства.	1
25.	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1
26.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Передача мяча на месте.	1
27.	Бросок мяча от плеча после ведения.	1
28.	Штрафной бросок.	1
29.	Передача мяча в движении.	1
30.	Передача мяча в движении. Перемещения с изменением направления.	1
31.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1
32.	Нападение быстрым прорывом.	1
33.	Совершенствования техники защиты.	1
34.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
35.	Техника перемещений. Учебная игра.	1
36.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
37.	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	1
38.	Торможение «плугом», упором.	1
39.	Коньковый ход,	1
40.	Подъемы и спуски.	1
41.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1
42.	Одновременный одношажный ход.	1
43.	Прохождение дистанции.	1
44.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
45.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
46.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
47.	Виды лыжного спорта.	1

48.	Прохождение дистанции 4,5км.	1
49.	Виды лыжного спорта.	1
50.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1
51.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
53.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
54.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Терминология игры волейбол.	1
55.	Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подач мяча.	1
56.	Нижняя подача. Верхняя подача. Отбивание кулаком.	1
57.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
58.	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1
59.	Верхняя подача.	1
60.	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1
61.	Жесты судьи.	1
62.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
63.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
64.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
65.	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1
66.	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места.	1
67.	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Бег на результат 60м. Челночный бег.	1
68.	Бег на 2000 м.	1

**Календарно тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
2.	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
3.	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1
4.	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1
5.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
6.	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
7.	Бег на 2000 м.	1
8.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1
9.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
10.	Акробатические упражнения. Акробатика.	1
11.	Совершенствование акробатических соединений.	1

12.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
13.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1
14.	Полоса препятствий.	1
15.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
16.	Круговая тренировка.	1
17.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1
18.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1
19.	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1
20.	Подготовительные упражнения.	1
21.	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1
22.	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1
23.	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1
24.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований. Правила соревнований. Правила судейства. Правила соревнований и определение победителя.	1
25.	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1
26.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Передача мяча на месте. Передача мяча в движении.	1
27.	Бросок мяча от плеча после ведения.	1
28.	Штрафной бросок.	1
29.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1
30.	Нападение быстрым прорывом.	1
31.	Совершенствования техники защиты.	1
32.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
33.	Техника перемещений. Учебная игра.	1
34.	Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	1
35.	Совершенствование техники защиты. Учебная игра.	1
36.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
37.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1
38.	Торможение «плугом», упором.	1
39.	Коньковый ход.	1
40.	Подъемы и спуски.	1
41.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1
42.	Одновременный одношажный ход.	1
43.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
44.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
45.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
46.	Прохождение дистанции	1
47.	Виды лыжного спорта.	1
48.	Прохождение дистанции 4,5км.	1

49.	Виды лыжного спорта.	1
50.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1
51.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
53.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
54.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Терминология игры волейбол. Жесты судьи.	1
55.	Варианты техники передачи мяча.	1
56.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
57.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
58.	Варианты подач мяча. Верхняя подача. Нижняя подача.	1
59.	Отбивание кулаком.	1
60.	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1
61.	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1
62.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
63.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
64.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
65.	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1
66.	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места.	1
67.	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Челночный бег.	1
68.	Бег на результат 60м. Бег на 2000 м.	1

**Календарно тематическое планирование  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
2.	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	1
3.	Комплекс ОРУ на месте без предметов.	1
4.	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	1
5.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
6.	Высокий и низкий старт. Бег по дистанции.	1
7.	Спринтерский бег.	1
8.	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений.	1
10.	Строевые упражнения	1
11.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении	1

12.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
13.	Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов	1
14.	Опорные прыжки	1
15.	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки) на оценку	1
16.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1
17.	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	1
18.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
19.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше и воде	1
20.	Кроль на груди и спине. Способ плавания - брасс	1
21.	Старт из различных положений	1
22.	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)	1
23.	Повороты при плавании на груди и на спине. Подводное плавание	1
24.	Плавание на выносливость	1
25.	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортирования пострадавшего в воде	1
26.	Эстафеты и игры на воде. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию.	1
27.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. ОРУ круговым методом. Комплекс ОРУ с мячами	1
28.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления и скорости	1
29.	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения от головы.	1
30.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1
32.	Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2х2; 4х4	1
33.	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу после ведения от головы.	1
34.	Личная защита в игровых взаимодействиях. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3; 4х4.	1
35.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра 5х5. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
36.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину. Тактика нападений и защиты.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
38.	Попеременный двухшажный ход	1
39.	Бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
40.	Одновременный двухшажный ход	1
41.	Попеременный четырехшажный ход	1

42.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
43.	Преодоление контруклона и выход со склона	1
44.	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно)	1
45.	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий	1
46.	Прохождение дистанции до 2-3 км, до 3-4 км	1
47.	Прохождение дистанции до 5 км (медленно)	1
48.	Лыжные гонки на 2-3 км	1
49.	Игры и эстафеты на лыжах	1
50.	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
53.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
54.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
56.	Комплекс ОРУ в движении	1
57.	Стойки и перемещение игрока	1
58.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
59.	Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком. Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке.	1
60.	Приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу после подачи.	1
61.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1
62.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в три передачи.	1
63.	Учебная игра в три передачи. Учебная игра в волейбол.	1
64.	Правила и организация избранной игры . Учебная игра в волейбол.	1
65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча двумя руками из различных положений	1
66.	Промежуточная аттестация. Бег 1000 метров на результат.	1
67.	Равномерный медленный бег. Тестирование физических качеств: (быстрота, скоростно- силовые).	1
68.	Эстафетный бег (координация, сила, гибкость, выносливость).	1