





## **Введение**

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ООО, Примерной программы основного общего образования по «Физической культуре» (предмет) 5 – 9 классы, Основной образовательной программы МОУ «Средняя школа № 9» в соответствии с учебным планом и авторской программы (Программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5 – 9 классы (базовый уровень) / Под ред. В. И. Ляха – М., Просвещение, 2013.)

Рабочая программа соответствует содержанию ФГОС основного общего образования и имеет базовый уровень.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа составлена для учащихся 5- 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## **1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

владение умениями:

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

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

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

#### **В области нравственной культуры:**

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

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

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

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

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

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;  
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты**

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

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

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

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

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).**

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как *«История*



физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «*Физкультурно-оздоровительная деятельность*», «*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*» и «*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*».

Тема «*Физкультурно-оздоровительная деятельность*» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей.

## **V КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки,

правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом,

со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики).** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым

боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## VI КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из

положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

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

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

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

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

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

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

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

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л .** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система

игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки..

## VII КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с

*основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

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

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусках: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).



Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика*. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки*. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол**. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол**. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол** (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

## VIII КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе**. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры**. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека**. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий

физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л .** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка попереk, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду попереk.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры**

**Б а с к е т б о л .** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л .** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## IX КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в

прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 – 7 классы**

	<b>тема</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закалывающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b> Гимнастика с основами акробатики	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>

5	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
7	Волейбол	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
8	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>

		освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
9.	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
10.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

#### 8 – 9 классы

Тема урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современным упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и	Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила,



телосложения.	стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основе системы организма.	снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
Беговые упражнения	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.

		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метание малого мяча	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>

	метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафет, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метания; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умения	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической

	проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Обладают правилами соревнований.
<b>Гимнастика</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	Упражнения с гимнастической скамейкой, стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культуры	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Баскетбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеют основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

	передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения)	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	Процесс совершенствования psychomotorных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития psychomotorных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их

		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими	Организация и проведение	Организуют со сверстниками совместные



умениями	подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
<b>Футбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футболе. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладеют основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Дальнее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Основные двигательные способности. Пять основных	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для пояса Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям
	Сила Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений(скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям
Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством учителя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

### Распределение программного материала по часам

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Легкая атлетика	24	24	24	24	24
Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12

Лыжные гонки	25	25	25	25	25
Баскетбол	21	21	21	21	21
Пионербол/волейбол	20	20	20	20	20
<b>Всего часов</b>	102	102	102	102	102

## 7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения).

3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). -

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2013 г.

5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002

9. В.И. Лях, Методические рекомендации 5-7 класс, пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М, Просвещение, 2014г.

10. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Пособие для учителя. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. М.: «Просвещение», 2008г. – 192с.

11. Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2008 г. - 140с

## 8. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по ф программы, авто обязательного пр кабинета по физ
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник).	К	Учебник, рек образования и п пособия входят
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической	Д	

	культуре, спорту, олимпийскому движению		
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>Экрано-звуковые пособия</b>			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения соревнований и
<b>3 Технические средства обучения</b>			
1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью также магнитос
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Перекладина гимнастическая	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Коврик туристический	К	
9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
10	Мяч малый (теннисный)	К	
11	Скакалка гимнастическая	К	
12	Палки гимнастические	К	
13	Обруч гимнастический	К	
14	Гантели (1-3 кг)	Г	
<b>Легкая атлетика</b>			
16	Планка для прыжков в высоту	Д	
17	Стойка для прыжков в высоту	Д	
18	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
19	Секундомер	Д	
20	Граната (500, 700г)	Г	
<b>Лыжная подготовка</b>			
21	Лыжи пластиковые	К	
22	Палки лыжные	К	
23	Ботинки лыжные	К	
<b>Спортивные игры</b>			
24	Сетка волейбольная	Д	
25	Мячи волейбольные	Г	
26	Мячи баскетбольные	К	
27	Табло перекидное	Д	
28	Мячи футбольные	Г	
29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
30	Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками душевыми для мальчиков и дев
2	Кабинет учителя		Включает в себя шкафы (полки)
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в с

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

## **9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**10. ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности  
5 класс**

№ урока	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
		Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.		
2	Скоростной бег.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Челночный бег. Эстафетный	Оказывать бескорыстную помощь своим	Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.	Выполнять челночный бег.		

	бег.	сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.		
4	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
5	Бег на результат 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
6	Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать	Овладеть техникой прыжка в длину.		



	с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м.	бега.	поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.			
9	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.		
11	Метание мяча на результат.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>					
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции		
13	Кросс. Развитие выносливости.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.		
15	Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
	<b>Баскетбол</b>					
16	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
17	Стойки и повороты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.		
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Наклон вперед - на результат.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.		
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.		

20	Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.		
22	Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
24	Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
25	Ведение мяча с изменением скорости.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.		

26	Ведения мяча с изменением направления. Прыжок с места на результат.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.		
	<b>Гимнастика</b>					
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.		
28	Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
29	Акробатика. Кувырок назад.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
30	Акробатика. Стойка на лопатках.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
31	Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища –	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и	Выполнять акробатические упражнения.		

	тест.	акробатических упражнений.	осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
32	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
33	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
34	Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
35	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
36	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
37	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.		

			упоров.			
38	Поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
39	Комбинации из нескольких элементов.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.		
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.		

			Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
46	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
48	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.		

			тестировании.			
	<b>Лыжная подготовка</b>					
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.		
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.		
51	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов.		
52	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.		
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.		
54	Одновременный двухшажный	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Выявлять и устранять типичные		



	ход. Подъем «Елочкой»		Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	ошибки в технике одновременных ходов.		
55	Спуски и подъемы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
56	Техника спусков, подъемов, торможений.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
57	Подъем в гору скользящим шагом.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.		

58	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором.		
59	Техника спусков. Торможение «плугом»	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».		
60	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.		
61	Одновременный бесшажный и духшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
62	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
63	Спуски в средней стойке.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.		
64	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.		
65	Совершенство вать технику изученных ходов. Лыжные	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику лыжных ходов.		

	гонки 1 - 2км.				
66	Переход с одного хода на другой.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику лыжных ходов.	
67	Соревнования по лыжным гонкам.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику лыжных ходов.	
68	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.	
	<b>Волейбол</b>				
69	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	
70	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	
72	Прием и передача мяча после перемещения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	

73	Передача мяча над собой, через сетку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
74	Нижняя прямая подача.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.		
75	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Поднимание туловища на результат.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.		
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Добыть информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		

	<b>Баскетбол</b>					
79	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
80	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3х10.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.		
81	Ведение мяча шагом и бегом.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
82	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
83	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
84	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

			владения броска в баскетболе.			
	<b>Легкая атлетика</b>					
85	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
86	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
87	Прыжок в высоту	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
88	Учет по технике прыжка в высоту	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
89	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.		
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуал		

				ьного развития.		
92	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.		
95	Прыжок в длину с разбега на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>					
96	Кроссовая подготовка	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

		во время бега на выносливость.			
97	Преодоление препятствий	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.	
98	Кроссовый бег с равномерной скоростью	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	
99	Учет в беге на 1000 м.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	
100	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	
101	Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.	
102	Кроссовый бег с равномерной скоростью	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и	Овладеть упражнениями для развития	



			планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	выносливости.		
--	--	--	--	---------------	--	--

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 6 класс

№ урока	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
		Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.		
2	Скоростной бег. Станицы истории.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Челночный бег. Эстафетный бег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добыть информацию из различных источников о вариантах челночного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.		
4	Бег на результат 30 метров.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные	Выполнять тестовое упражнение для		

		бега на результат.	мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.	оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
5	Бег на результат 60 метров.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места		
8	Прыжок в длину	Развивать чувство товарищества и	Описывать технику выполнения прыжковых	Овладеть техникой		

	способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	отзывчивости в процессе прыжков и бега.	упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	прыжка в длину.		
9	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.		
11	Метание мяча на результат.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники	Освоить технику бега на длинные дистанции		

			<p>безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.</p>			
13	Кросс. Развитие выносливости.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<p>Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.</p>	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	<p>Владение знаниями о правильном темпе бега.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.</p>	Овладеть тактикой шестиминутного бега.		
15	Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	<p>Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м.</p> <p>Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр.</p> <p>Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
16	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	<p>Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		

			Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
17	Стойки и повороты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.		
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Освоить технику ведения мяча.		
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Оценивать объективно свои умения в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.		
20	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		

			баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.			
21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.		
22	Ведение мяча два шага бросок.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
24	Бросок двумя руками снизу в движении.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

			баскетболе.			
25	Ведение мяча с изменением скорости.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.		
26	Ведения мяча с изменением направления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе. Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.		
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.		
28	Кувырок вперед.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые	Выполнять акробатические упражнения.		

			дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
29	Кувырок назад.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
30	Стойка на лопатках.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
31	Кувырок вперед и назад.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения	Выполнять акробатические упражнения.		



			акробатических упражнений.			
32	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
33	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
34	Мост из положения лежа на спине.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
35	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	Выполнять акробатические упражнения.		

			художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.			
36	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
37	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.		
38	Поднимание прямых ног в висе.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
39	Комбинации из нескольких элементов.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем	Освоить висы.		

			при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.			
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.		
43	Лазание по канату. Опорный	Формировать выносливость и силу воли при выполнении	Называть простые и знакомые физические упражнения для	Выполнять лазание по канату и		

	прыжок.	физически сложных упражнений на канате.	освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	опорные прыжки.		
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
46	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		

			с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.			
47	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования. Составлять план действий по освоению полосы препятствий.	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
48	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.	Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.		
49	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации		

			контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	лыжных ходов.		
50	Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.		
51	Одновременный двухшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двушажного и бесшажного ходов.		
52	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.		
53	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.		
54	Спуски и подъемы.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.		
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон		

			выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
56	Подъем в гору скользящим шагом.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
57	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.		
58	Техника спусков. Торможение «плугом»	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот		

			выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	упором.		
59	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».		
60	Одновременный бесшажный и душажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.		
61	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно	Знать технику выполнения лыжных ходов.		



			<p>выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>			
62	Спуски в средней стойке.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	<p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
63	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	<p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.		
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	<p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно</p>	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.		

	гонки 1 - 2км.		выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».			
65	Переход с одного хода на другой.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.		
66	Соревнования по лыжным гонкам.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.		
67	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно	Знать технику лыжных ходов.		

	М.		выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».			
68	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.		
69	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.		
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.		

			элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
71	Прием и передача мяча после перемещения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
72	Передача мяча над собой, через сетку.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
73	Нижняя прямая подача.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
74	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно	Овладеть нижней подачей в волейболе.		

			оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.			
75	Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Описывать комбинации в волейболе. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов.	Освоить комбинацию из элементов в волейболе.		
76	Комбинации и из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе. Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры. Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство соперничества за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Моделировать тактику игровых действий в волейболе. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат	Освоить командную тактику игры в волейбол.		

			своих действий в игре.			
79	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
80	Прыжок в высоту с 5 - 7 беговых шагов способом перешагивания.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли в баскетболе.		
81	Прыжок в высоту.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
82	Учет по технике прыжка в высоту.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

83	Стойка и передвижения игрока.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
84	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
85	Ведение мяча шагом и бегом.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
86	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
87	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		

88	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
89	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техникой высокого старта.	Описывать технику высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой бега с высокого старта.		
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
92	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня		



			на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	индивидуально о развития.		
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику выполнения метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.		
95	Прыжок в длину с разбега на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой прыжка в длину.		
96	Кроссовая подготовка.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

			успешности выполнения длительного бега.			
97	Преодоление препятствий.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
98	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
99	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м. Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
100	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
101	Учет в беге на 1000 м.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе	Овладеть упражнениями для развития		

		бега	бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	выносливости.		
10 2	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7 класс

№ урока	Название темы (раздела)	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
			Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Легкая атлетика						
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Развитие скоростных		Развивать мотив освоения техники спринтерского	Описывать технику бега с ускорением.	Овладеть техникой		

	способностей.		бега для достижения наилучшего результата в беге.	Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	спринтерского бега.		
3	Высокий старт и стартовый разгон.		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с высокого старта.		
4	Низкий старт Стартовый разгон.		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		
5	Спринт. Бег по дистанции.		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
6	Спринт. Финальное усилие.						
7	Эстафетный бег.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.		

			время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.			
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
9	Развитие скоростной выносливости.		Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой скоростного бега.		
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания.	Овладеть техникой метания малого мяча.		

	горизонтальную и вертикальную цель.			Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.			
11	Метание мяча на дальность.		Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
12	Метание мяча на дальность. Учет.	1					
13	Развитие силовых и координационных способностей.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развития силовых и координационных способностей.		
14	Прыжки в длину с места.		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину с места.		
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.		Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать	Овладеть техникой прыжка в длину.		

				поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.			
16	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом .		
	Кроссовая подготовка						
17	Развитие выносливости.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
18	Развитие силовой выносливости.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать,	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

				контролировать и оценивать технику длительного бега.			
19	Преодоление препятствий.		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
20	Бег по пересеченной местности.		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.		
21	Переменный бег. Бег в гору.		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
22	Кроссовый		Знать способы	Составлять свой	Освоить		



	бег с преодолением препятствий.		выполнения разных беговых упражнений	план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	технику бега на длинные дистанции		
23	Кроссовая подготовка.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
	Баскетбол						
24	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения техникой передачи в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.		
25	Совершенствование техники бросков в кольцо.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.			баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
26	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.		
	Гимнастика						
27	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
28	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		

				гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.			
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения .		
30	Акробатические упражнения.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
31	Акробатические упражнения.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов	Выполнять акробатические упражнения .		

				художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.			
32	Развитие гибкости.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
33	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения .		
34	Упражнения в вися, равновесии.		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при	Освоить висы.		
35	Совершенствование упражнений в висах и упорах.						

				работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.			
36	Развитие координационных способностей.		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
37	Лазание по канату.		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		
38	Лазание по канату.						
39	Опорный прыжок. Лазание по канату.		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра	Выполнять опорные прыжки.		

				при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
40	Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка.	1	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять бросок набивного мяча.		
	Баскетбол						
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
42	Повороты с мячом после остановки.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.		

				Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.			
43	Ловля и передача мяча.		Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.		
44	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1					
45	Ведение мяча с изменением направления.		Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
46	Ведение мяча с изменением скорости.						
47	Бросок мяча одной и двумя руками.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
48	Бросок в движении после ловли мяча.						
	Лыжная подготовка						

49	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.		
50	Одновременный двухшажный ход		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.		
51	Одновременный бесшажный ход.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.		
52	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне.						
53	Подъем «елочкой». Повороты при спусках.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема.		
54	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору.						
55	Торможение «плугом». Переход с		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Добывать недостающую информацию с	Знать технику выполнения		



	хода на ход.		смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	торможения «плугом».		
56	Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.		Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.		
57	Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спуска и поворотов.		
58	Спуски на склонах. Скользящий шаг.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.		
59	Катание с горы. Поворот на месте махом.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Знать технику выполнения поворота на		

				цели.	месте.		
60	Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой»,	Знать технику выполнения спуска.		
61	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	«полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием»		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.		
64	Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
65	Соревнования по лыжным гонкам.		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.		
	Волейбол						
66	Стойки и передвижения игрока.		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.		

				недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.			
67	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.		
68	Передача мяча сверху двумя руками.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
69	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
70	Передача		Активно включаться в	Осуществить выбор	Выполнять		

	мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	передачу мяча над собой, через сетку.		
71	Прием мяча снизу двумя руками.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
72	Нижняя прямая подача мяча.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.		
73	Подача мяча в парах на точность.		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера при освоении передачи.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.		

				Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
74	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
75	Развитие координационных способностей.		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
76	Игровые задания на укороченной площадке.		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то	Освоить командную тактику игры в волейбол.		

				какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
	Легкая атлетика Кроссовая подготовка						
77	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление препятствий.		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
78	Развитие выносливости.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
79	Бег по повороту дорожки.		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении	Овладеть техникой бега.		
80	Переменный бег.						

				дистанции в процессе бега.			
81	Бег в гору.		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
82	Кроссовая подготовка.		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции		
83	Развитие силовой выносливости.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
84	Преодоление		Понимать необходимость	Уметь находить	Научиться		

	полосы препятствий		регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	преодолевать бег с препятствиями.		
85	Гладкий бег.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
86	Прыжок в высоту способом «перешагивания».		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
87	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
88	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега.	1	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.	Овладеть техникой прыжка.		



				В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.			
89	Развитие скоростных способностей.		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
90	Низкий старт. Стартовый разгон.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
91	Бег по дистанции. Финальное усилие.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.		
92	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые	Научиться передаче эстафетной палочки.		

				усилия при освоении бега.			
93	Развитие скоростной выносливости.		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
94	Развитие скоростно-силовых способностей.						
95	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.		
96	Метание мяча на дальность.						
97	Метание мяча на дальность с разбега.						
98	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину.		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
99	Прыжок в длину с разбега.	1					
100	Контроль двигательной подготовленности.	1	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости		

				Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	ти.		
10 1	Развитие силовых и координационных способностей.		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
10 2	Двигательный режим школьника летом.		Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила выполнения двигательного режима.		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности  
8 класс**

№ урока	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Дата проведени я
------------	-------------------------------	--	------------------------

		<b>Личностны е</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>	<b>По пла ну</b>	<b>По фак ту</b>
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		
4	Низкий старт. Финальное усилие.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Освоить технику бега с низкого старта.		

5	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега и метание мяча.		
6	Метание мяча на дальность.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться метанию мяча.		
7	Метание мяча в цель.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат. Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
8	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	Стремиться преодолеть себя во время освоения скоростного бега.	Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега. Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега.	Овладеть техникой прыжка в длину.		
9	Прыжок в длину с разбега.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.		
10	Прыжок в длину с разбега.	Управлять своими эмоциями при выполнении	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
11	Учет по технике	выполнении				

	прыжка в длину с разбега.	метания на результат.	метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.			
12	Прыжок в высоту.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
13	Прыжок в высоту.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой Прыжка.		
14	Развитие выносливости.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости и в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Выполнять упражнения для развития выносливости.		
15	Кроссовый бег.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка. Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
16	Преодоление горизонтальных препятствий.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

17	Преодоление вертикальных препятствий.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
18	Смешанный бег.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости и в процессе бега на местности.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть техникой бега на местности.		
20	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
21	Ловля и передача мяча.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции		

22	Ловля и передача мяча в движении.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
23	Ведение мяча без сопротивления защитника.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения передачей в баскетболе.	Освоить технику передачи мяча в баскетболе.		
24	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броском в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
25	Бросок мяча в движении.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе.		
26	Тактика игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		



		на гибкость.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
27	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		
28	Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на бревне.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
29	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		
30	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
31	Комбинация из акробатических элементов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.	Освоить упражнения на гибкость.		

		на гибкость.	Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости.			
32	Развитие гибкости.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
33	Упражнения в висе.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
34	Совершенствование упражнений в висах и упорах.					
35	Комбинации из изученных элементов.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
36	Развитие силовых способностей.	Формировать выносливость и	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.	Выполнять лазание по канату.		
37	Развитие координационных способностей.	силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.			
38	Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать	Выполнять опорные прыжки.		

			ошибки в прыжках.			
39	Опорный прыжок.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять бросок набивного мяча.		
40	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Стремиться преодолеть себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
41	Ведение мяча без зрительного контроля.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	Иметь представление о истории развития баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.		
42	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.		
43	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.			
44	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		

45	Нападение быстрым прорывом.		Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.			
46	Личная защита под своим кольцом.	Проявлять дисциплинированность	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
47	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	осость, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.			
48	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.		
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.		
50	Одновременный двухшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Освоить технику одновременного бесшажного		
51	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	хода.		

52	Переход с одного хода на другой.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике подъема.		
53	Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»		Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.			
54	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения «плугом».		
55	Одновременный бесшажный ход.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения поворотов на месте, технику подъема в гору.		
56	Преодоление контр уклонов.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения спуска и поворотов.		
57	Торможение и поворот «плугом».	Проявлять интерес к новому учебному	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.		

		материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.			
58	Повороты со спусков вправо-влево.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику выполнения поворота на месте.		
59	Спуски и подъемы	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спуска.		
60	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику выполнения лыжных ходов.		
61	Коньковый ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
62	Техника выполнения конькового хода.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.		
63	Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
64	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.		Знать технику лыжных ходов.		
65	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	Стремиться преодолеть себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.		
66	Соревнования по лыжным	Уметь не создавать конфликты и	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.		

	гонкам.	находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
67	Стойки и передвижения игрока.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
68	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
69	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
70	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
71	Верхняя передача мяча в парах	Проявлять дисциплинированность,	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки	Овладеть нижней подачей в волейболе.		

	через сетку.	трудолюбие и упорство при освоении подачи.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.			
72	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.		
73	Передача мяча в тройках после перемещения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
74	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
75	Прямой нападающий удар.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
76	Нападающий удар после	Понимать необходимо	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления	Научиться преодолевать бег с		



	передачи. Игра по упрощенным правилам.	сть регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	препятствиями.		
77	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
78	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками	Овладеть техникой бега.		
79	Развитие выносливости.		Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.			
80	Кроссовый бег в гору.	Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
81	Кроссовая подготовка. Переменный бег	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции		
82	Бег в равномерном темпе.	Активно включаться в общение со	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях,	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

		сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.			
83	Гладкий бег.	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
84 85	Развитие выносливости и Гладкий бег.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
86	Бег 1000 метров – на результат.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
87	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками. Контролировать и оценивать технику прыжка.	Овладеть техникой прыжка.		
88	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка. Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и	Овладеть техникой прыжка.		

			определять степень успешности выполнения прыжка.			
89	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Овладеть техникой спринтерского бега.		
90	Метание теннисного мяча в цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливость и при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
91	Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливость и при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть техникой финального усилия.		
92	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Научиться передаче эстафетной палочки.		
93	Развитие скоростной выносливости и	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега	Овладеть техникой спринтерского бега.		
94	Развитие силовых и координационных способностей.		Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.			

95	Прыжок в длину.		Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».	Овладеть техникой метания малого мяча.		
96	Прыжок в длину с разбега.		Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками			
97	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.			
98	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков,	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
99	Передачи мяча. Удары по мячу.		Уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.			
100	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
101	Контроль двигательной подготовленности.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей.		
102	Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах.	Овладеть знаниями о двигательном режиме.	Находить информацию о двигательном режиме в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними	Знать правила выполнения двигательного режима.		

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к подготовке
1	2	3	4	
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования
2	Спринтерский бег, гладкий бег (до 20м)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). ).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон короткие дистанции
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). ).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон короткие дистанции
4		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
5		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. <b>Бег 30 метров – на результат.</b>	Уметь демонстрировать технику низкого старта <b>М - «5» -4,5</b> <b>Д - «5» -4,9</b>
6		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
7		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
8		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров. <b>Низкий старт – бег 60 метров – на результат.</b>	<b>М - «5» -8,4</b> <b>Д - «5» -9,4</b>
9		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную)

			800 метров. Подвижная игры «Снайпер».	
10		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». <b>Бег 2000 м. на результат.</b>	Уметь демон физические н (скоростную) <b>М - «5» - 9,20 «4» - 10,00 «3» - 11,00</b>
11		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демон отведение ру
12	Метание	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное у
13		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег 3x10м. – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное у <b>М - «5» -7,7 Д - «5» -8,5</b>
14		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. <b>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность</b>	Уметь демон технику в це. <b>М - «5» -45 Д - «5» -28</b>
15		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры разбега.
16		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры места. <b>М - «5» - 220 «4» - 205 «3» -190</b>
17	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	Корректиров с <b>М «5» - 3,5 «4» - 4,5 «3» - 5,4</b>
18		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.</b>	Уметь выпол длину с разб <b>М - «5» - 430 «4» - 380</b>

				«3» -330
19	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Корректиров выполнения
20	Волейбол		Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	
21		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Знать требов Дозировка
22		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректи выполнения
23		Подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Корректиров выполнения
24		Прием мяча после подачи	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка и
25		Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка
26		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие	Уметь демон технику.

			удары против блокирующего. Учебная игра.	
27		Тактика игры.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка выполнения
28	<b>Основы знаний</b>	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Самостраховка при выполнении упражнений.	Знать ТБ
29	Гимнастика с элементами акробатики		Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнение комбинацию из а элементов
30			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнение комбинацию из а элементов
31			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнение комбинацию из а элементов
32			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. <b>Лазание по канату в два приема – учет.</b>	<i>Уметь:</i> выполнение комбинацию из а элементов
33			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнение комбинацию из а элементов
34	Висы. Строевые упр.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнение упражнения; упражнения
35			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнение упражнения; упражнения
36			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. <b>Подтягивания - учет.</b> Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	<i>Уметь:</i> выполнение упражнения; упражнения



37		Опорный прыжок Равновесие	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	Уметь: выпо упражнения; опорный пры
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Равновесие – соединение из 4-5 элементов.</b>	Уметь: выпо упражнения; опорный пры
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выпо упражнения; опорный пры
40	Волейбол	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать требов Дозировка
41		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректи выполнения
42		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректиров выполнения
43		Подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректиров выполнения Дозировка и
44		Прием мяча после подачи	ОРУ Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с	Корректиров выполнения Дозировка

			подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
45		Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрацию техники.
46		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка выполнения
47		Развитие координационных способностей.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка выполнения
48		Тактика игры.	ОРУ Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка выполнения
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Требования к одежде и обуви занимающегося на лыжах	<b>Знать:</b> технику правил поведения по лыжной подготовке <b>Уметь:</b> выполнять способы передвижения на лыжах
50		Техника одновременного и попеременного двухшажных ходов.	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	<b>Знать:</b> оказание помощи при обморожении <b>Уметь:</b> выполнять способы передвижения на лыжах
51		Оценка техники попеременного двухшажного хода	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью Элементы тактики лыжных гонок.	<b>Знать:</b> оказание помощи при обморожении <b>Уметь:</b> выполнять способы передвижения на лыжах

52		Оценка техники одновременного двухшажного хода Переход с одного хода на другой	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Знать:</b> оказание помощи при обморожении <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
53		Оценка техники перехода с одного хода на другой	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1 км. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода.	<b>Знать:</b> оказание помощи при обморожении <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
54		Преодоления контруклонов, Попеременный четырехшажный ход	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>Знать:</b> правила смазки лыж и тренировки <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
55		Оценка техники одновременного одношажного хода	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов	<b>Знать:</b> правила смазки лыж и тренировки <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
56		Оценка техники одновременного бесшажного хода. Подъемы и спуски	Оценивание техники одновременного бесшажного .Совершенствование техники подъемов и спусков. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе.	<b>Знать:</b> о влиянии лыжными голами на укрепление зрительного аппарата <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
57		Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	<b>Знать:</b> о влиянии лыжными голами на укрепление зрительного аппарата <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
58		Оценка техники попеременного четырехшажного хода Прохождение дистанции 3 км	Оценивание техники попеременного четырехшажного хода Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	<b>Знать:</b> о влиянии лыжными голами на укрепление зрительного аппарата <b>Уметь:</b> выполнение способов передвижения на лыжах
59		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники преодоления контруклона . Совершенствование техники всех изученных ходов . Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	<b>Знать:</b> правила лыжным гонкам выполнять технические передвижения
60		Торможение и поворот «плугом»	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот	<b>Знать:</b> правила лыжным гонкам выполнять технические передвижения

			«плугом»	
61		Торможение и поворот «плугом»	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4 км. со средней скоростью. Совершенствование техники торможения и поворот «плугом»	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
62		Прохождение дистанции 5 км . без учета времени	Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
63		Чередование одновременных ходов	Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Прохождение дистанции 5 км Самоконтроль.	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
64		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
65		<b>Прохождение дистанции 3 км на результат</b>	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
66		Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	<b>Знать</b> прави. лыжным гон. <b>Уметь</b> выпол. способов пер лыжах
67	Баскетбол	Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по спортивным играм (баскетбол).	Знать требов
68		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выпол из освоенных техники пере (перемещени остановка, по
69		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выпол из освоенных техники пере (перемещени остановка, по
70		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	Уметь выпол варианты пер

			сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
71		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выпол варианты пер
72		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректиров ловле и пере,
73		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректиров ловле и пере,
74		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выпол на месте в ни стойке
75		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выпол на месте в ни стойке
76		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректиров мяча.
77		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после	Корректиров мяча.

			ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
78		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выпол в движении.
79		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выпол в движении.
80		Тактика игры.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
81		Тактика игры.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
82		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь приме защитные де
83		Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владе баскетбол.
84		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь приме защитные де
85	Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требов
86		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте	Уметь демон Стартовый р короткие дис

			(сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). ).	
87		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). ).	Уметь демон Стартовый р короткие дис
88		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Уметь демон технику низк
89		Низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. <b>Бег 30 метров – на результат.</b>	Уметь демон технику низк <b>М - «5» -4,5</b> <b>Д - «5» -4,9</b>
90		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное у беге.
91		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон финальное у беге.
92		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 х 30 – 60 метров. <b>Низкий старт – бег 60 метров – на результат.</b>	<b>М - «5» -8,4</b> <b>Д - «5» -9,4</b>
93		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер».	Уметь демон физические н (скоростную
94		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». <b>Бег 2000 м. на результат.</b>	Уметь демон физические н (скоростную <b>М -</b> <b>«5» - 9,20</b> <b>«4» - 10,00</b> <b>«3» - 11,00</b>
95		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демон отведение ру

96		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное у
97		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег 3x10м. – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демон финальное у М - «5» -7,7 Д - «5» -8,5
98		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. <b>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность</b>	Уметь демон технику в це. М - «5» -45 Д - «5» -28
99		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры разбега.
100		Развитие силовых и координационных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демон технику пры места. М - «5» - 220 «4» - 205 «3» -190
101		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>	Корректиров с разбега. М - «5» - 3,55 «4» - 4,50 «3» - 5,47
102		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.</b>	Уметь выпол длину с разб М - «5» - 430 «4» - 380 «3» -330

### Формы промежуточной аттестации проводятся в форме:

- Практическая часть (контрольные нормативы)
- Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре
- Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.
- Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.



- Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Каждый отдельный элемент выполнен с соблюдением всех требований, без ошибок, четко, уверенно, слитно, с отличной выдержкой ритма; ученик понимает назначение, его назначение, может разобраться в выполнении, как оно выполняется, и выполнять в нестандартных условиях; может исправлять ошибки, допущенные другим учащимся; полностью выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение выполнено с ошибками, его элемент выполнен неправильно более двух раз или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины

<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	самостоятельная деятельность с помощью учителя не выполняет пунктов
--	--	---

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.