

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ "Средняя школа №27"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 33d7112150d1a4c68607c95ae668229641679b7

Владелец: Чечуков Андрей Владимирович

Действителен: с 02.05.2023 по 25.07.2024

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР

/Волкова Л.Л./
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУВР

/Жилинская И.Ю./
Протокол №15 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/Чечуков А.В./
Приказ № 223 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1702068)

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 5-х классов

Ульяновск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	https://урок.рф
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	https://урок.рф
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	https://урок.рф
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	https://урок.рф
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	https://урок.рф

2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу	0.5	0	0.5	https://урок.рф
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	https://урок.рф
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	https://урок.рф
1.2	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	https://урок.рф
1.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	https://урок.рф
1.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://урок.рф
1.5	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://урок.рф
1.6	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://урок.рф
1.7	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://урок.рф
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	8	https://урок.рф
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	8	https://урок.рф
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	10	https://урок.рф
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://урок.рф
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://урок.рф
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	12	https://урок.рф
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	5	30	https://урок.рф
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныцифровыеобразоват ельныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		https://урок.рф
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://урок.рф
3	Бегнадлиннедистанции	1	0	1		https://урок.рф
4	Бегнадлиннедистанции	1	0	1		https://урок.рф
5	Бегнакороткиедистанции	1	0	1		https://урок.рф

6	Бегнакороткиедистанции	1	0	1		https://урок.рф
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://урок.рф
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://урок.рф
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://урок.рф
10	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		https://урок.рф
11	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://урок.рф
12	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0		https://урок.рф
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://урок.рф
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	1	0		https://урок.рф

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://урок.рф
18	Режим дня	1	0	1		https://урок.рф
19	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		https://урок.рф
20	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		https://урок.рф
21	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://урок.рф
22	Упражнения на развитие координации	1	0	1		https://урок.рф
23	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		https://урок.рф
24	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1	0		https://урок.рф
25	Кувырок вперёд ногами «скрестно»	1	0	1		https://урок.рф
26	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://урок.рф

27	Опорные прыжки	1	0	1		https://урок.рф
28	Опорные прыжки	1	0	1		https://урок.рф
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://урок.рф
30	Упражнения на гимнастическую лестницу	1	0	1		https://урок.рф
31	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://урок.рф
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
35	раздел баскетбол. Техника ловли мяча	1	0	1		https://урок.рф
36	Техника ловли мяча	1	0	1		https://урок.рф

37	Техника передачи мяча	1	0	1		https://урок.рф
38	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://урок.рф
39	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://урок.рф
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://урок.рф
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://урок.рф
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://урок.рф
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://урок.рф
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://урок.рф
46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://урок.рф
47	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://урок.рф
48	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://урок.рф
49	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0		https://урок.рф

50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://урок.рф
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://урок.рф
52	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		https://урок.рф
53	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		https://урок.рф
54	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://урок.рф
55	Техника передач мяча	1	0	1		https://урок.рф
56	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://урок.рф
57	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://урок.рф
58	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
59	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
60	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://урок.рф
61	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://урок.рф
62	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://урок.рф
63	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://урок.рф
64	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://урок.рф

65	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://урок.рф
66	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
67	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
68	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
69	Технические действия с мячом	1	0	1		https://урок.рф
70	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://урок.рф
71	Определение состояния организма	1	0	1		https://урок.рф
72	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://урок.рф
73	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://урок.рф
74	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://урок.рф
75	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://урок.рф
76	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://урок.рф
77	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		https://урок.рф
78	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://урок.рф

79	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	1	0		https://урок.рф
80	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://урок.рф
81	Обводка мяча ориентируясь	1	0	1		https://урок.рф
82	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://урок.рф
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://урок.рф
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://урок.рф
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://урок.рф
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
87	Олимпийские игры древности	1	0	1		https://урок.рф

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
91	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://урок.рф
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://урок.рф
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		https://урок.рф

	на спине. Подвижные игры					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://урок.рф
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://урок.рф
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		https://урок.рф
10	Летний фестиваль ГТО.	1	0	1		https://урок.рф

0	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
10 1	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://урок.рф
10 2	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://урок.рф
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	90		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы. Под редакцией М.Я Виленского. М. Просвещение 2013г

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ "Средняя школа №27"

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР

/Волкова Л.Л./
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУВР

/Жилинская И.Ю./
Протокол №15 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/Чечуков А.В./
Приказ № 223 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2006085)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

Ульяновск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	https://resh.edu.ru/subject
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	29	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	86	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
3	История первых Олимпийских игр современности	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
5	Физическая подготовка человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
12	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
13	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
21	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
22	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
28	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
29	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
31	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
37	Передвижение одновременным	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	одношажным ходом					
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

50	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	снизу и сверху					
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

	Подвижные игры					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
101	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject
102	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	86	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

<https://resh.edu.ru/subject>

Аннотация

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
 - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
 - Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
 - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
 - О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317 для учащихся 5–9 классов
- Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» М.Я. Виленский, В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы ООО (приказ №223 от 29.08.2023 г., протокол №15 от 29.08.2023г. заседания педагогического совета).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Цели и задачи реализации программ.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель

конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Содержание учебного предмета, курса.

Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	8	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
5	Спортивные игры (Баскетбол)	27	27	27	19	13
6	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

Приложение.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Устный опрос.		
2		Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Индивидуальный контроль		
3		Скоростной бег до 60 метров.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	текущий		
4		Бег 60 м.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники			

						на 60 м.						
5		Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	текущий			
6		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	текущий			
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты. встречающая эстафета., эстафета	Индивидуальный контроль			
8		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	текущий			
9		Разучивание техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.эстафета	текущий			
10		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов	анализировать и объективно оценивать результаты		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20	текущий			

					спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		сек. эстафета			
11		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 1500 метров.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	текущий		
12		Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	текущий		
13	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Инструктаж по баскетболу, СУ, ОРУ с мячом, эстафета	Корректировка техники		
14		Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	текущий		
15		Закрепление техники	1	Спортивный инвентарь	выполнять	технически	оказывать бескорыстную	Развитие	текущий		

		перемещения в стойке		инвентарь	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.эстафета			
16		Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	Индивидуальный контроль		
17		Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	Корректировка техники		
18		Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многооскоки, эстафета	Индивидуальный контроль		
19		Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Смешанное передвижение, эстафета	текущий		
20		Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	текущий		

21		Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь	местам проведения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.эстафета	текущий		
22		Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.эстафета	текущий		
23		Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.эстафета	текущий		
24		Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, эстафета	текущий		
25	Спортивные игры	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
26		Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ловли.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении	правильно выполнять двигательные действия из		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		

					двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности						
27		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Корректировка техники			
28	гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушагат.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Устный опрос.			
29		Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушагат	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий			
30		Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушагат.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники			
31		Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушагат.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	текущий			

32		Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	текущий		
33		Совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	текущий		
34		Разучивание техник акробатического соединения из 3-4 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	текущий		
35		Закрепление техники акробатического соединения.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Упражнения на гибкость	текущий		
36		Совершенствование техники акробатического соединения.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнения на гибкость	текущий		
37		Учет техники акробатического соединения.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы		ОРУ на осанку. СУ.	текущий		

					укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами						
38		Разучивание техники подъем переворотом в упор толчком двумя.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	текущий			
39		Разучивание техники передвижения в висе.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий			
40		Разучивание техники махом назад соскок.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Индивидуальный контроль			
41		Разучивание техники махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий			
42		Разучивание соединения из 2-3 элементов	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий			

					способы их устранения								
43		Совершенствование техники соединения из 2-3 элементов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий			
44		Учет техники соединения из 2-3 элементов.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль			
45		Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высота 100-115 см. и техники ноги врозь через козла в ширину высота 105-110 см.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий				
46		Закрепление техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий			
47		Совершенствование техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий			
48		Учет техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника	текущий			

					соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				опорного прыжка			
49	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Обеспечивать бесконфликтную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		Техника безопасности по л/п. учить технике одноопорного скольжения	текущий		
50		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	Индивидуальный контроль текущий		
51		Разучивание одновременного одношажного хода.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				. Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»	текущий		
52		Закрепление техники одновременного одношажного хода.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	текущий	
53		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Учет 1 км.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	текущий				
54		Учет техники	1	Спортивный инвентарь	находить			Разминка по кругу.	текущий			

		одновременного одношажного хода.		инвентарь	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».			
55		Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
56		Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
57		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	Корректировка техники		
58		Учет техники подъема в гору скользящим шагом.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
59		Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		

					изменяющихся, вариативных условиях						
60		Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
61		Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Индивидуальный контроль		
62		Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
63		Разучивание поворота на месте махом	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	текущий		
64		Закрепление техники поворота на месте махом.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	текущий		
65		Совершенствование техники поворота на месте махом.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	текущий		

					укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека						
66		Учет техники поворота на месте махом.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	текущий		
67		Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Устанавливать рабочие отношения, оказывать содействие сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Совершенствование техники лыжных ходов	Индивидуальный контроль		
68		Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Добыть необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
69		Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
70		Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий		

					учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения						
71		Совершенствование упражнений на склоне.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
72		Лыжные гонки на 2 км.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			На результат	текущий		
73	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением направления.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Совершенствование техники элементов баскетбола	Индивидуальный контроль		
74		Передача мяча в движении.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	работать в рабочем отношении, выполнять изученные элементы баскетбола		Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий		
75		Броски по кольцу после ведения.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	текущий		

76		Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий		
77		Взаимодействие двух игроков.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Игра в паре	текущий		
78		Перехват мяча.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Игра в защите	текущий		
79	легкая атлетика	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения	текущий		
80		Закрепление техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.			
81		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение			

					находить ошибки, эффективно их исправлять						
82		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементы;				Специальные прыжковые упражнения		
83		Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору		
84	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.эстафета	текущий		
85		Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.эстафета	Текущий		
86		Повороты без мяча и с мячом.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Совершенствование техники элементов баскетбола.эстафета	текущий		
87		Передача мяча в парах и тройках двумя руками от	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль		

		груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Совершенствование техники элементов баскетбола.эстафета			
88		Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий		
89		Броски по кольцу после ловли.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Комплекс ОРУ. Учебная игра	текущий		
90	Легкая атлетика	Бег 60 метров.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий		
91		Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий		
92		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий		

					спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта					
93		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль		
94		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
95		Учет прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
96		Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	текущий		
97		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей;	текущий		

98		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	человека выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и	и создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	текущий		
99		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного	и труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	текущий	
100			1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	Индивидуальный контроль		
101			1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Метание мяча на дальность	текущий		
102			1	Спортивный инвентарь	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий		

Аннотация

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ в новой редакции от 13.07.2015года.
- На основе программы по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, В.И. Лях (М.: Просвещение 2012).
- На основе основной образовательной программы ООО (приказ №223 от 29.08.2023г., протокол №15 от 29.08.2023г. заседания педагогического совета).

Цели и задачи реализации программ.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Содержание учебного предмета, курса.

Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	8	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
5	Спортивные игры (Баскетбол)	27	27	27	19	13
6	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

Приложение.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Устный опрос.		
2		Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Индивидуальный контроль		
3		Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	управлять эмоциями при		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	текущий		
4		Бег 60 м.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую			ОРУ в движении. СУ. Специальные	Корректировка техники		

					культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.		беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.			
5		Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	текущий		
6		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	текущий		
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	Индивидуальный контроль		
8		Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	текущий		
9		Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.эстафета	текущий		

					уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.					
10		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	текущий		
11		Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ с теннисным мячом комплексе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места с шага.	текущий		
12		Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
13	Спортивные игры	Опека игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Корректировка техники		
14		Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий		

15		Закрепление техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	текущий		
16		Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Индивидуальный контроль		
17		Ведение мяча с изменением направления движения	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Корректировка техники		
18		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многооскоки.	Индивидуальный контроль		
19		Действия игрока в защите	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Смешанное передвижение,	текущий		
20		Действия игрока в защите	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий	текущий		

					местам проведения				с использованием бега, ходьбы,			
21		Штрафной бросок	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
22		Закрепление техники штрафного броска	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
23		Броски мяча по кольцу после ведения	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
24		Закрепление техники броска по кольцу после ведения	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,	текущий		
25	Спортивные игры	Передачи мяча со сменой места	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
26		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в	правильно выполнять двигательные			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	текущий		

					выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности			упражнения.				
27		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Корректировка техники			
28	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Устный опрос.				
29		Кувырок вперед и назад слитно.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий			
30		Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники			
31		Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость	текущий			

32		Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	текущий		
33		Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		Упражнения на гибкость.	текущий		
34		Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	текущий		
35		Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушаг	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Упражнения на гибкость	текущий		
36		Акробатическое соединение	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Упражнения на гибкость	текущий		
37		Совершенствование техники акробатического	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как	находить ошибки при выполнении учебных заданий,		ОРУ на осанку. СУ.	текущий		

		соединения			средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами					
38		Учет техники акробатического соединения	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	текущий		
39		Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий		
40		Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальный контроль		
41		Соскок перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий		
42		Соединение из 2-3 элементов.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		

					способы их устранения	человека						
43		Шаги «полюки». Лазание по канату.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	текущий			
44		Шаги со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене. Лазание по канату.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный контроль			
45		Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий			
46		Закрепление техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий			
47		Совершенствование техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий			
48		Учет техники опорного прыжка.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			Специальные беговые упражнения на	текущий			

					требования техники безопасности к местам проведения			гибкость. Техника опорного прыжка			
49	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохраняя заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Техника безопасности по л/п.	текущий		
50	Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»			Индивидуальный контроль текущий			
51	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»			текущий			
52	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий			
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий			
54	Учет техники попеременного	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные			Разминка по кругу. Техника	текущий			

		двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.			особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».			
55		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Разминка по кругу. Техника одновременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий		
56	Спуски с горы с поворотами.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».			текущий			
57	Совершенствование техники спуска с поворотами.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».			Корректировка техники			
58	Торможение, поворот плугом	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».			текущий			
59	Совершенствование техники торможения и поворота плугом.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».			текущий			

60		Совершенствование техники упражнений на склоне.	1	Спортивный инвентарь	условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	текущий		
61		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	Индивидуальный контроль		
62		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
63		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
64		Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		
65		Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		

					развития и физической подготовки человека	упражнения на склоне					
66		Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий		
67		Лыжные гонки на 2 км.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Совершенствование техники лыжных ходов	Индивидуальный контроль		
68		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	текущий		
69		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий		
70		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	текущий		
71		Совершенствование техники лыжных	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические			Разминка по кругу. Упражнения на	текущий		

		ходов, подъемов и спусков.			действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			склоне, «эстафета лыжника».				
72		Лыжные гонки на 3 км.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			На результат	текущий			
73	Спортивные игры	Опека игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, выполнять изученные элементы баскетбола	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Совершенствование техники элементов баскетбола	Индивидуальный контроль			
74		Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий			
75		Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	текущий			
76		Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Совершенствование техники элементов баскетбола	текущий			
77		Учебно-	1	Спортивный	оказывать			Игра в баскетбол	текущий			

		тренировочная игра		инвентарь	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения						
78		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Игра в баскетбол	текущий		
79	Легкая атлетика	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
80		Закрепление техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	текущий		
81		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль		
82		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными			Специальные прыжковые упражнения	Индивидуальный контроль		

					учениками, выделять отличительные признаки и элементы;						
83		Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	текущий		
84	Спортивные игры	Действие игрока в защите.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	текущий		
85		Совершенствование техники игрока в защите.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий		
86		Штрафной бросок	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий		
87		Броски мяча по кольцу после ведения.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Индивидуальный контроль		
88		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику)			Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий		

					выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять							
89		Учебно-тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Комплекс ОРУ. Учебная игра				
90	Легкая атлетика	Бег 60 метров.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	текущий			
91		Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий			
92		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий			
93		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль			

					физического развития и физической подготовки человека	освоенных знаний и имеющегося опыта;						
94		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий			
95		Учет прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	текущий			
96		Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	текущий			
97		Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	текущий			
98		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	текущий			
99		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику)			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	текущий			

					выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	слержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.			
100		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	Индивидуальный контроль		
101		Учет техники метания мяча на дальность.	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Метание мяча на дальность	текущий		
102		Кросс 2000 метров.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	текущий		
103		КДП	1					Сдача нормативов			
104		КДП	1					Сдача нормативов			
105		КДП	1					Сдача нормативов			

АННОТАЦИЯ

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ в новой редакции от 13.07.2015года.
- На основе рабочей программы по физической культуре для 10-11-х классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016
- На основе основной образовательной программы ООО (приказ №223 от 29.08.2023г., протокол №15 от 29.08.2023г. заседания педагогического совета).

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета, курса.

Социокультурные основы 9 класса.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		IX (ю.)		IX (д.)	
1	Базовая часть	66		66	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	18		18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11		11	
1.4	Легкая атлетика	17		17	
1.5	Лыжная подготовка	20		20	

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	Личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30 м.. Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Компьютер, экран, учебная презентация секундомер	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	текущий		
2		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м			Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств..	Учётный		

3		Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Секундометр, эстафетные палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целенаправленно; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала. Познавательные: - анализировать методы и приемы с целью выделения главного; - раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; - осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низким и высоким старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;		Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 100 м. Эстафетный бег.			
4		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий		
5		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест прыжки в длину с места.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Учетный		
6		Метание гранаты на дальность из разных положений.	1	гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		
7		Совершенствование техники метания гранаты на	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий		

		дальность с разбега.				(формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;						
8		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	-составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Учётный		
9	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).			Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий			
10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.			Комплекс упражнений в движении. 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	текущий			

								одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
11		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
12		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
13		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.						сопротивлением защитников. Учебная игра.			
14		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – 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.	текущий		
15		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – 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.	текущий		
16		Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	текущий		
17		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	текущий		

		в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.						Учебная игра.			
18	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; - раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; 	<p>выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями 	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	текущий		
19		Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе 		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	текущий		
20		Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе 		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий		

		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушагат. Подтягивание на перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы. Спортивный инвентарь Уметь выполнять акробатические элементы.	освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе;		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	учётный		
21		Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
22		Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения	1	Спортивный инвентарь Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.			Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			

		для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.						текущий			
23		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.			Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.		
24		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.		
25		Опорный прыжок: юноши – прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	1	Спортивный инвентарь	Уметь демонстрировать опорные прыжки.			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.		

		Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.		Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня			Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	текущий		
26		Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	текущий		
27		Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.	1	Спортивный инвентарь	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта, опорный прыжок через коня, козла.			Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	текущий		
28		Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	текущий		
29		Способы передвижения на лыжах. Применение	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных	Текущий		

		лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.			скоростью.	соответствие полученного результата поставленной деятельности		ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.			
30		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный и бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	1	Лыжи, палки	Уметь Выполнять стартовый вариант Iвр Iш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	текущий		
31		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Развитие эстетических чувств доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий		
32		Одновременный одношажный ход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий		

						4поведения						
33		Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий			
34		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий			
35		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий			
36		Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	1	Лыжи, палки	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий			
37		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	текущий			
38		Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Текущий			

39		Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	схемы -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
40		Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	1	Лыжи, палки	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий		
41		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		
42		Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	текущий		
43		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности..	1	Лыжи, палки	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий		

		Развитие выносливости.									
44		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
45		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	Учётный		
46		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
47		Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	Лыжи, палки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
48		Урок -	1	Лыжи,	Уметь передвигаться	-оказывать в		Урок -соревнование.	Учётный		

		соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		палки	с соревновательной скоростью.	сотрудниче взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.			
49	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий		
50		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	1	Баскетбольные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Комплекс упражнений в движении. 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).	текущий		
51		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	текущий		

		ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра				действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	игре	передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра			
52		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий		
53		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий		
54		Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без с сопротивлением	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с	текущий		

		м. Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.				варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		сопротивлением защитников. Учебная игра.			
55		Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.			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.	текущий		
56		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		Знать правила соревнований	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	текущий		
57		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением м. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить изменения и дополнения - ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы - проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Знать инструктаж, технику высокого старта, эстафеты	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	текущий		
58	Легкая атлетика	Прыжки	в 1	Стойки,	Знать технику безопасности	-формулировать и удерживать учебную	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Инструктаж по технике	текущий		

	ка	высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.		планки, маты.	уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	30м	безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.			
59		Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	текущий		
60		Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.		Знать как прыгать в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
60		Урок соревнования в прыжках в высоту	1	Стойки, планки, маты	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Знать как прыгать в высоту	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	учётный		
62		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–	1	Компьютер , экран, учебная презентация	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и	Знать как метать мяч на дальность	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Текущий			

		90 м. Финиширован ис.				принимать различные позиции во взаимодействии				
63		Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	1 1	Секундометр Рулетка, лопата, грабли.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	<i>Р: планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; <i>контролировать</i> и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	текущий	
64		.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Рулетка, лопата, грабли.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65		Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	
66		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	