МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ "Средняя школа №27"

документ подписан электронной подписью

Сертификат: 33d7112150d1a4c68607c95aef668229641679b7

Владелец: Чечуков Андрей Владимирович Действителен: c 02.05.2023 по 25.07.2024

PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по ВР

Заместитель директора поУВР

Директор

/Волкова Л.Л./ Протокол №1 от «29» августа 2023 г. /Жилинская И.Ю./ Протокол №15 от «29» августа 2023 г. /Чечуков А.В./ Приказ № 223 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1702068)

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 5-х классов

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 развитии физических, своему здоровью, целостном психических 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 конструирования учебного идеей 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 (способы физической культуре), операциональным самостоятельной деятельности) 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

No			Количество ч	асов	Электронные
п/ п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Разд	ел 1.Знания о физической культуре	1			
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
Итог	о по разделу	3			
Разд	ел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
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	Ведениедневникафизическойкультуры	0.5	0	0.5	https //ypoк.pф
Итог	гопоразделу	5			
ФИЗ	ВИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Разд	ел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	•			
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
.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	https //урок.рф
.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5	https //урок.рф
1.5	Упражнениянаразвитиегибкости	1	0	1	https //урок.рф
.6	Упражнениянаразвитиекоординации	1	0	1	https //ypoк.pф
.7	Упражнениянаформированиетелосложения	1	0	1	https //урок.рф
Итог	гопоразделу	6			
Разд	ел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				

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					
ОБП	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№			Количество	насов		
п / п	Темаурока	Все	Контрольные работы	Практические работы	Датаизуч ения	Электронныецифровыеобразоват ельныересурсы
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	Бегнадлинныедистанции	1	0	1	_	https //урок.рф
4	Бегнадлинныедистанции	1	0	1		https //ypoк.pф
5	Бегнакороткиедистанции	1	0	1		https //ypoк.pф

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. Физическаяподготовка	1	0	1	https //урок.рф
12	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Перваяпомощьпритравмах	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

					I	
	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и					
	разгибание рук в упоре лежа					
	на полу. Эстафеты					
	Правила и техника					
16	выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	0	1		https //ypoк.pф
	бег 3*10м. Эстафеты					
	Правила и техника					
17	выполнения норматива	1	0	1		https //ypoк.pф
	комплекса ГТО: Кросс на 2					1 . 11
	км. Подводящиеупражнения					
18	Режимдня	1	0	1		https //ypoк.pф
19	Составление дневника по	1	0	1		https //ypoк.pф
17	физической культуре	•		1		перы, урок.рф
20	Упражненияутреннейзарядки	1	0	1		https //ypoк.pф
21	Упражнениянаразвитиегибко	1	0	1		https://xmaxe.nd
21	сти	1	U	1		https //урок.рф
22	Упражнениянаразвитиекоорд		0			1
22	инации	1	0	1		https //ypoк.pф
	Упражнениянаформирование	_				
23	телосложения	1	0	1		https //ypoк.pф
	Кувырок вперёд и назад в					
24	группировке	1	1	0		https //ypoк.pф
	Кувыроквперёдноги					
25	«скрестно»	1	0	1		https //ypoк.pф
	Кувырок назад из стойки на					
26		1	0	1		https //урок.рф
	лопатках					

27	Опорныепрыжки	1	0	1	https///урок.рф
28	Опорныепрыжки	1	0	1	https///урок.рф
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https //ypoк.pф
30	Упражнениянагимнастическо йлестнице	1	0	1	https //ypoк.pф
31	Упражнениянагимнастическо йскамейке	1	0	1	https //ypoк.pф
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	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	Техникаловлимяча	1	0	1	https //урок.рф

37	Техникапередачимяча	1	0	1	https //урок.рф
38	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://урок.рф
39	Ведениемяча 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	Техникапередачимяча	1	0	1	https //урок.рф
56	Ведениемяча 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	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
59	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
60	Прямаянижняяподачамяча	1	0	1	https //урок.рф
61	Прямаянижняяподачамяча	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	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
67	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
68	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
69	Техническиедействия с мячом	1	0	1	https //урок.рф
70	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https //урок.рф
71	Определениесостояния органи зма	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	Наблюдениезафизическимраз витием	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	Ведениефутбольногомяча «змейкой»	1	0	1	https //ypoк.pф
81	Обводкамячомориентиров	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. Подводящиеупражнения	1	0	1	https //ypoк.pф
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	Олимпийскиеигрыдревности	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. Подвижныеигры	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. Подвижныеигры	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. Подвижныеигры				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1	0	1	https///урок.рф
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1	0	1	https //урок.рф
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https //ypoк.pф
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижныеигры	1	0	1	https //ypoк.pф
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижныеигры	1	0	1	https //ypoк.pф
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https //урок.рф
10	Летний фестиваль ГТО.	1	0	1	https///ypoк.pф

0	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
10	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	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО	
Заместитель директора по ВР	Заместитель директора поУВР	Директор	
/Волкова Л.Л./	/Жилинская И.Ю./	/Чечуков А.В./	
Протокол №1 от «29»	Протокол №15 от «29»	Приказ № 223 от «29»	
августа 2023 г.	августа 2023 г.	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) 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 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

	Наименование разделов и тем		Количество час	сов	Decrement (with once)
№ п/п	паименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
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	I	1		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject
Итого по	разделу	5			
ФИЗИЧ	ЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1	. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject
Итого по	разделу	3			
Раздел 2	. Спортивно-оздоровительная деятельнос	сть			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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

				I		
		Количес	тво часов			
№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практи ческие работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
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

		1	T	1	
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 «Всем 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
Фестиваль ГТО «Всем 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, профилактику 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 психическойсаморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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 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 спортомна 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 техникиих 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 запрыгиваниис 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 «наступание» 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 двухшажнымходомна передвижение одновременным одношажным ходом и обратново время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализироватьего 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.

No		Количество часов (уроков)							
№ п/п	Вид программного материала	Класс							
		V	VI	VII	VIII	IX			
1	Основы знаний о физической культуре		Впр	оцессе	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			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	Развитие этических чувств, доброжелательности и момоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Устный опрос.		
2		Влияние упражнений на укрепление здоровыя. Бет с ускорением 40-60 м.	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражиений. Специальные беговые упражиения. 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	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	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бет 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 подгоговки человека	управлять моциями 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	1	Спортивный	выполнять	анализировать и	проявлять	Бег со старта в гору 2	текущий	
	прыжка в длину с		инвентарь	жизненно важные	объективно	дисциплинированность	-3 x 20 – 30 метров.	темущин	
	разбега.		шири	двигательные	оценивать	трудолюбие и упорство в	Комплекс ОРУ.		
	pasoera.		1	навыки и умения	результаты	достижении поставленных	Эстафета		
							Эстафета		
				различными	собственного	целей;			
				способами, в	труда, находить				
				различных	возможности и				
				изменяющихся,	способы их				
				вариативных	улучшения;				
				условиях	технически				
6	Закрепление техники	1	Спортивный	в доступной форме	правильно		ОРУ в движении. СУ.	текущий	
	прыжка в длину с		инвентарь	объяснять правила	выполнять		Специальные беговые	' '	
	разбега.			(технику)	двигательные		упражнения. Бег с		
	^			выполнения	действия,		ускорением 2 – 3		
				двигательных	выполнять прыжок		серии по 20 – 40		
			1	действий,	в длину с разбега,		метров. Эстафета		
			1	анализировать и	находить ошибки		e.pob. Serapera		
			1	находить ошибки,	при выполнении				
			1		учебных заданий,				
			1	эффективно их					
<u> </u>	_			исправлять	отбирать способы				
7	Совершенствование	1	Спортивный	находить	их исправлении,		ОРУ в движении.	Индивидуальный	
	техники прыжка в		инвентарь	отличительные	характеризовать		СПУ Эстафеты,	контроль	
	длину с разбега.		1	особенности в	явления (действия		встречная эстафета.,	Колтроль	
			1	выполнении	и поступки), давать		эстафета		
			1	двигательного	им объективную		_		
				действия разными	оценку на основе				
				учениками,	освоенных знаний				
				выделять	и имеющегося				
				отличительные	опыта				
				признаки и	omm'u				
	** "	1		элементы;	4		O.W.I		
8	Учёт техники прыжка	1	Спортивный	бережно			ОРУ в движении.	текущий	
	в длину с разбега.		инвентарь	обращаться с			СПУ. Специальные		
				инвентарём и			беговые упражнения.		
			1	оборудованием,	1		Скоростной бег до 40		
			1	соблюдать	1		метров.		
			1	требования техники	1				
			1	безопасности к	1				
			1	местам проведения					
9	Разучивание техники	1	Спортивный	оказывать	1	проявлять положительные	СУ. Специальные	текущий	
	метания мяча на		инвентарь	посильную помощь	1	качества личности и	беговые упражнения.	. с у шдетет	
	лальность.		T	и моральную		управлять своими эмоциями	ОРУ для рук и		
			1	поддержку	1	в различных	плечевого		
			1	сверстникам при	1	(нестандартных) ситуациях	пояса.эстафета		
			1		1		полса.эстафета		
			1	выполнении	1	и условиях;			
			1	учебных заданий,	1				
			1	доброжелательно и	1				
			1	уважительно	1				
			1	объяснять ошибки и	1				
			1	способы их	1				
			1	устранения					
10	Закрепление техники	1	Спортивный	выполнять	анализировать и		СУ. Специальные	текущий	
	метания мяча на		инвентарь	технические	объективно		беговые Выполнять в	. с у шдетет	
	дальность.			действия из	оценивать		среднем темпе		
	~			базовых видов	результаты		сериями по 10 – 20		
			I .	опровых видов	резупьтаты		сериями по 10 – 20	1	

					спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	собственного труда, находить возможности и способы их		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	улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять		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	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.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ Специальные беговые упражения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) 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	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	работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	текущий	
15		Закрепление техники	1	Спортивный	выполнять	технически	оказывать бескорыстную	Развитие	текущий	

	повомания в акай		TITID OTTEOMY	технические	THORNE TO	HOMONIA ODONOM	W0.08.71110.1111.111		1	
	перемещения в стойке		инвентарь	технические действия из	правильно выполнять	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	координационных способностей.			
				базовых видов	двигательные	находить с ними оощии язык и общие интересы.	Терминология игры в			
					* *	и общие интересы.	баскетбол. Правила			
				спорта, применять их в игровой и	действия из базовых видов		игры в			
				их в игровои и соревновательной			игры в баскетбол.эстафета			
				деятельности	спорта, использовать их в		оаскетоол.эстафега			
16	Разучивание техники	1	Спортивный		использовать их в		ОРУ в движении.	Индивидуальный		
10		1		представлять	соревновательной		Специальные беговые			
	остановки двумя шагами и прыжком.		инвентарь	физическую	деятельности,		упражнения, эстафета	контроль		
	шагами и прыжком.			культуру как	находить ошибки		упражнения, эстафета			
				средство	при выполнении					
				укрепления	учебных заданий,					
				здоровья,	отбирать способы					
				физического	их исправления					
				развития и	их исправления					
				физической						
				подготовки						
17	2	1	C	человека	l		ODV CV M	V		
17	Закрепление техники	1	Спортивный	выполнять	управлять		ОРУ. СУ. Медленный	Корректировка		
	остановки двумя		инвентарь	жизненно важные	эмоциями при		бег с изменением	техники		
	шагами и прыжком.			двигательные	общении со		направления по			
				навыки и умения	сверстниками и		сигналу, эстафета			
				различными	взрослыми,					
				способами, в	сохранять					
				различных	хладнокровие,					
				изменяющихся,	сдержанность,					
				вариативных	рассудительность, технически					
10	D	1	C	условиях	правильно		ODV	14		
18	Разучивание техники	1	Спортивный	в доступной форме			ОРУ в движении.	Индивидуальный		
	поворотов без мяча и с мячом.		инвентарь	объяснять правила	выполнять двигательные		Специальные беговые	контроль		
	с мячом.			(технику)	двигательные пействия из		упражнения.			
				выполнения	базовых видов		Многоскоки. эстафета			
				двигательных действий,	оазовых видов спорта,					
					использовать их в					
				анализировать и	игровой и					
				находить ошибки, эффективно их	игровои и соревновательной					
				эффективно их исправлять	деятельности					
19	Закрепление техники	1	Спортивный	находить	находить ошибки	Развитие мотивов учебной	Смешанное			
17	поворотов без мяча и	1	Спортивныи инвентарь	находить отличительные	при выполнении	развитие мотивов учеонои деятельности и осознание	передвижение,	текущий		
	с мячом.		инвентарь	особенности в	при выполнении учебных заданий,		передвижение, эстафета			
	с мячом.					личностного смысла учения,	эстафета			
				выполнении двигательного	отбирать способы их исправления,	принятие и освоение социальной роли				
				* *	их исправления, управлять	социальной роли обучающегося, развитие				
				действия разными	* *	ооучающегося, развитие навыков сотрудничества со				
				учениками,		сверстниками и взрослыми в				
				выделять						
				отличительные	сверстниками и	разных социальных ситуациях, умение не				
				признаки и элементы;	взрослыми, сохранять	ситуациях, умение не создавать конфликты и				
20	Designation maximum:	1	Cronsunuri		хладнокровие,	находить выход из спорных	ОРУ в движении.			
20	Разучивание техники	1	Спортивный	бережно	хладнокровие, сдержанность,	находить выход из спорных ситуаций.	ОРУ в движении. Специальные беговые	текущий		
	передач мяча в парах		инвентарь	обращаться с	рассудительность	ситуации.				
	и тройках двумя			инвентарём и	рассудительность		упражнения.			
	руками от груди и			оборудованием,			Преодоление полосы препятствий с			
	одной рукой от плеча на месте и в			соблюдать			препятствии с использованием бега,			
				требования техники						
1 1	движении.			безопасности к	1		ходьбы, эстафета	1		

					местам проведения					
21	<u> </u>	Закрепление техники	1	Спортивный	оказывать	находить ошибки		ОРУ в движении. СУ.	текущий	
21	1	передач мяча в парах	1	инвентарь	посильную помощь	при выполнении		Специальные беговые	текущии	
				инвентарь						
		и тройках двумя			и моральную	учебных заданий,		упражнения.эстафета		
		руками от груди и			поддержку	отбирать способы				
		одной рукой от плеча			сверстникам при	их исправления,				
		на месте и в			выполнении	управлять				
		движении.			учебных заданий,	эмоциями при				
					доброжелательно и	общении со				
					уважительно	сверстниками и				
					объяснять ошибки и	взрослыми,				
					способы их	сохранять				
					устранения	хладнокровие,				
22		Разучивание техники	1	Спортивный	выполнять	сдержанность,		ОРУ в движении. СУ.	текущий	
		ведения мяча правой	_	инвентарь	технические	рассудительность		Специальные беговые	1	
		и левой рукой в		ппрептарь	лействия из	Firefydirennin		упражнения.эстафета		
		низкой, средней и			базовых видов			упражнения. эстафета		
1	1	высокой стойке на			спорта, применять					
1	1	месте и в лвижении			их в игровой и					
	1	месте и в движении								
1	1				соревновательной					
22	-		1		деятельности			OBV CV		
23		Закрепление техники	1	Спортивный	представлять			ОРУ в движении. СУ.	текущий	
		ведения мяча правой		инвентарь	физическую			Специальные беговые		
		и левой рукой в			культуру как			упражнения.эстафета		
		низкой, средней и			средство					
		высокой стойке на			укрепления					
		месте и в движении			здоровья,					
					физического					
					развития и					
					физической					
					подготовки					
					человека					
24		Разучивание техники	1	Спортивный	выполнять			Разнообразные	текущий	
		броска мяча по		инвентарь	жизненно важные			прыжки и	, ,	
		кольцу после ловли			двигательные			многоскоки.		
		Rossing freeze steams			навыки и умения			Переменный бег – 10		
					различными			минут, эстафета		
1	1				способами, в			, i, serapera		
1	1				различных					
1	1				различных изменяющихся,					
1	1									
1	1				вариативных					
25	C	2	1	C	условиях			OBV CV		
25	Спортивные	Закрепление техники	1	Спортивный	в доступной форме	управлять	проявлять положительные	ОРУ в движении. СУ.	текущий	
1	игры	броска мяча по		инвентарь	объяснять правила	эмоциями при	качества личности и	Специальные беговые		
1	1	кольцу после ловли.			(технику)	общении со	управлять своими эмоциями	упражнения.		
1	1				выполнения	сверстниками и	в различных			
1	1				двигательных	взрослыми,	(нестандартных) ситуациях			
1	1				действий,	сохранять	и условиях			
1	1				анализировать и	хладнокровие,				
1	1				находить ошибки,	сдержанность,				
1	1				эффективно их	рассудительность,				
	1				исправлять	технически				
26		Совершенствование	1	Спортивный	находить	правильно		ОРУ в движении. СУ.	текущий	
	1	техники броска мяча	-	инвентарь	отличительные	выполнять		Специальные беговые	,	
1	1	по кольцу после		ps	особенности в	двигательные		упражнения.		
1	1	ловли.			выполнении	действия из) F Miles		
	1	oreastl.	l	1	DIATIONII CIIIII	A		1	1	

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

32	Закрепление техники стойки на голове с согнутьми ногами и техники моста из положения стоя. Совершенствование	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	
	техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.	1	инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного 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	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	признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		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 пичностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и вэрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	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	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	ОРУ на осанку. СУ.	текущий	

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

				способы их					
43	Совершенств техники соеди из 2-3 элемен	нения	Спортивный инвентарь	устранения 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 и: элементов.	1 2.3	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 т опориого пры согнув ноги ч козла в шири высота 100-11 техники ноги через козла в высота 105-11	жка ерез гу 5 см. и врозь ширину	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли ибучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий	
46	Закрепление опорного пры		Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	текущий	
47	Совершенств техники опор прыжка.		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 пры	жка.	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника	текущий	

Пажная Техника безопасности к при занятиях лыжным спортов, пологоговка подготовка п
49 Пажная подготовка призватиях лажным спортом. Одноопорное скольжение бел палок. 1
49
Пажная подготовка при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. Пехника безопасности пизанятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. Пехника безопасности пизанятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. Пехника безопасности пизанятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок. Пехника безопасности поддержку сверствикам при выполнении учебных заданий, учеть пехник одноопорного скольжения при выполнении пособы их устранения поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Пехника безопасности пизанять свесконфликтиую совместную работу, сохранять заданию, чето одновтьей поддержку поддержку сверствикам при выполнении пособы их устранения при выполнять техник спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Пехника безопасности поддержко поддержку сверствикам при модилопально-траветленной отзыветленности и ператоги поддержку поддержку поддержку ображу и инвентарь поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение Пехника безопасности и подлеопорного скольжения применения лыжных масей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» Пехника безопасности по л/п. учить техник одноопорного скольжения по л/п. учить техник одноопорного скольжения по л/п. учить техник одноопорного скольжения по л/п. учить техника по личной отнаненности и по л/п. учить техника по личной по такника по подноопорного оскольжения по л/п. учить техника по л/п. учить техника по личной по такника по подноопорного оскольжения по л/п. учить техника по личной по паделяюти и по л/п. учить техника по л/п. по л/п. учить техника по личной по паделяюти и свободе. Пехника одноопорного скольжения по л/п. учить техника по л/п. п. п
при занятия дажным спортом. Однопорное скольжение баз палок. В дамение занятий дажным спортом даля поддержания работоспособности. Однопорное скольжение. В дамение занятий даборожелательно объеквать ощной даржительно объеквать ощной даржительной деятельной даржительной даржительный даржительный даржительный дарж
Одноопорное скольжение без палок. Видеть ошибки и учебных заданий, доброжевленью и учебных заданий, доброжевленьых и сорвенения подтирименения действия из базовых видов спорта, применять и свободе. Вачение занятий действия и засмения за свои за свои учеть подбирать доброжевленый инвентарь инвентарь и соревновательной деятельной деятельного одношажного хода. В Разучивание одновременного одношажного хода. В Разучивание одновременного одношажного хода. В Разучивание одновременного одношажного хода. задоровых, задоровых, задоровых, задоровых задоровых задовах выстранных задения деятельной станка по задения за
Одноопорное скольжение без палок. Видетные занятий плажным спортом для поддержания рабогоспособности. Одноопорное скольжение. Видетные занятий плажным спортом для поддержания рабогоспособности. Одноопорное скольжение. Видеть ошибки и исправять их по указанию учителя, ментарь инвентарь поступки на основе представлений о невентарь инвентарь инвентарь объемнять от ступки и свободе. Видеть ошибки и исправять их по указанию учителя, ментарь инвентарь инвентарь объемнять и свободе. Видеть ошибки и исправять их по указанию учителя, ментарь инвентарь инвентарь объемнять и свободе. Видеть ошибки и исправять их по отзыватию ответственности за свои указанию учителя, ментарь инвентарь инвентарь объемнять и свободе. Видеть ошибки и исправать и подтирать подтира
Выполнении учебных заданий, доброжелательно и увазанию учителя, уметь подбирать поступки на основе представлений о объектвенности за свои поступки на основе представлений о ответственности за свои поступки на основе представлений о нивентарь инвентарь инвентарь объекты объек
учебных заданий, доброжелательно и увазанию учителя, объяснять ошибки и способы их устранения 50 Значение занятий 1 Спортивный инвентарь технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности и свободе. 51 Разучивание одновременного одновременного одношажного хода. 52 Разучивание одновременного одношажного хода.
Доброжелательно и уважительно и указанию учителя, объясить опибки и способы их устранения Выполнять подпрать поддержания поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Вать правита применения дайствия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности одновременного одношажного хода. Разучивание одношажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода. Разучивание одношального одношажного хода. Разучивание одношального одношаль
Вамение занятий 1 Спортивный инвентарь Технические действия из виговоби и соревновательной деятельности и в игровой и соревновательной деятельности и разучивание одновременного одношажного хода. Представлять объесяять ошибки и способы их устранения 1 Спортивный инвентарь Технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности и в игровой и одновоременного одношажного хода. Представлять одновороменного одношажного хода. Представлять одноводения и свободе. Представлять одновороменного одношажного хода. Представлять одноводенного одношажного хода. Представлений применения одноводенных пормах правиты и свободе. Представлять одноводенных пормах правитых правитых представлений и свободе. Представленых пормах правитых представленых пормах правитых пра
Объяснять ощибки и способы их устранения Индивидуальный социальной справедливости и свободе. Индивидуальный контроль технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности одновременного одновременного одношажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода. Объяснять объясня и спостация и представлять физическую культуру как средство укрепления задоровья, Объяснять объясняе и спостация и правственных нормах, социальной справедливости и инвентарь и одновременного одношажного хода, осциальной справедливости и свободе. Объясные и инвентарь и инвен
Спортивный Спортивный инвентарь Спортивна применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода. Спортивный инвентарь Спортивный инвентарь Спортивнай инвентарь С
Вачение занятий 1 Спортивный инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инферсовательной деятельности однооременного одношажного хода. 1 Спортивный инвентарь укрепления здоровья, инвентарь инвентары инвентарь инвентары инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инвентарь инв
Выполнять правила применения лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Спортивный работоспособности. Одноопорное одновременного одношажного хода. Разучивание одношажного хода. Подпоровья, Подпоровья, Подпоровья Подпоро
лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Технические действия из базовых видов спорта, применять и соревновательной деятельности Разучивание однооременного одношажного хода. Техника по кругу. Техника по кругу. Техника представлять физическую культуру как средство укрепления зароровья,
поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение. Текущий мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» Текущий мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» Текущий мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» Техущий мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника» Текущий одновременного одношажного хода. Текущий одновременного одношажного хода. «эстафета лыжника» Текущий одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»
работоспособности. Одноопорное скольжение. 51 Разучивание одновременного одношажного хода. Бильноство одношажного хода. Базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять одновременного одношажного хода. Базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять одновременного одношажного хода. Базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять одновременного одношажного хода. Базовых видов однопорного скольжения «эстафета лыжника» Базовых видов однопорного одномения одновременного одношажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного одношажного хода, одношажного хода, одношажного хода, одношажного хода, одновременного одношажного хода, одношажного хода, одношажного хода, одношажного хода, одновременного одношажного хода, одношамного хода, одношажного хо
Одноопорное скольжение. 1 Спорта применять их вировой и соревновательной деятельности Одновременного одношажного хода. 2 Разучивание одновременного одношажного хода. 3 Опортивный представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,
скольжения «эстафета дыжника» 1 Спортивный представлять одновременного одношажного хода. 2 Разучивание одновременного одношажного хода. 3 Одновременного одношажного хода. 4 Одновременного одношажного хода. 5 Одновременного одношажного хода. 5 Одновременного одношажного хода. 5 Одновременного одношажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного одношажного хода, одстафета лыжника»
Соревновательной деятельности Лыжника» Лыжника» Лыжника» Лыжника» Лыжника» Лыжника» Лыжника по кругу. Текущий Техника одновременного одношажного хода. Культуру как средство укрепления здоровья, Культуру как средство одношажного хода, сустафета лыжника Культуру как сустафета лыжника Культуру
Pasyчивание Cnopтивный представлять одновременного одношажного хода. Pasyчивание Cnopтивный представлять одновременного одношажного хода. Pasyчивание Cnopтивный представлять одновременного одношажного хода. Pasyчивание Cnopтивный представлять представлять одновременного одношажного хода. Pasyчивание по дновременного одношажного хода. Pasyчивание по днова у по днова
Разучивание 1 Спортивный инвентарь представлять одновременного одношажного хода. Спортивный инвентарь представлять одновременного одношажного хода. Спортивный инвентарь представлять одновременного одношажного хода. Спортивный инвентарь одновременного одношажного хода, одновременного одношажного хода, одновая, Спортивный задоровья, Представлять одношажного хода, однош
одношажного хода. культуру как средство укрепления здоровья, одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»
средство одношажного хода, укрепления «эстафета лыжника»
укрепления здоровья,
здоровья,
физического
развития и
физической подготовки
110,0 0 1 0 8 km 4 4 2,0 0 6 kg
52 Закрепление техники 1 Спортивный выполнять Эффективно Развитие мотивов учебной Разминка по кругу, текущий
одновременного инвентарь жизненно важные сотрудничать и деятельности и осознание Техника
одновременного хода. двигательные способствовать дичностного смысла учения, одновременного
навыки и умения продуктивной принятие и освоение одношажного хода
различными кооперации, социальной роли «эстафета лыжника».
способами, в представлять обучающегося, развитие
различных конкретное навыков сотрудничества со
изменяющихся, содержание и сверстниками и взрослыми в
вариативных сообщать его в разных социальных
устной форме, ситуациях, умение не
53 Совершенствование 1 Спортивный в доступной форме определять новый создавать конфликты и Разминка по кругу. текущий
техники инвентарь объяснять правила уровень отношения находить выход из спорных Техника
(
одновременного (технику) к самому себе как ситуаций. одновременного одновременног
одношажного хода. Выполнения субъекту одношажного хода
одношажного хода. Выполнения субъекту одношажного хода Учет 1 км. двигательных деятельности, «эстафета лыжника».
одношажного хода.
одношажного хода. Учет 1 км. Выполнения субъекту одношажного хода двигательных деятельности, действий, анализировать и необходимую
одношажного хода.
одношажного хода. Учет 1 км. Выполнения субъекту одношажного хода двигательных деятельности, действий, находить необходимую находить ошибки, информацию,

55	одновременного одношажного хода. Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом.	инвентарь 1 Спортивный инвентарь	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к	С достаточной и полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника». Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	текущий	
56	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	1 Спортивный инвентарь	местам проведения	условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне		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.	 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.	I Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «остафета лыжника».	текущий	

				изменяющихся,				
				вариативных				
				условиях		- n	ļ	
60	Закрепление техники	I	Спортивный	в доступной форме		Разминка по кругу.	текущий	
	преодоления бугров и		инвентарь	объяснять правила		Упражнения на		
	впадин при спуске с			(технику)		склоне «эстафета		
	горы.			выполнения		лыжника».		
				двигательных				
				действий,				
				анализировать и				
				находить ошибки,				
				эффективно их				
				исправлять				
61	Совершенствование	1	Спортивный	находить	1	Разминка по кругу.	Индивидуальный	
01	техники преодоления	1	инвентарь	отличительные		Упражнения на	контроль	
			инвентарь				контроль	
	бугров и впадин при			особенности в		склоне, «эстафета		
	спуске с горы.			выполнении		лыжника».		
				двигательного				
				действия разными				
				учениками,				
				выделять				
				отличительные				
				признаки и				
				элементы;				
62	Учет техники	1	Спортивный	бережно		Разминка по кругу.	текущий	
	преодоления бугров и		инвентарь	обращаться с		Упражнения на	,	
	впадин при спуске с		ппьсттарь	инвентарём и		склоне, «эстафета		
	горы.			оборудованием,		лыжника».		
	горы.			соблюдать		лыжника».		
				требования техники				
				безопасности к				
				местам проведения				
63	Разучивание поворота	1	Спортивный	оказывать		Разминка по кругу.	текущий	
	на месте махом		инвентарь	посильную помощь		Поворот махом,		
				и моральную		«эстафета лыжника».		
				поддержку				
				сверстникам при				
				выполнении				
				учебных заданий,				
				доброжелательно и				
				уважительно				
				объяснять ошибки и				
				способы их				
				устранения				
64	2	1	C			D		
64	Закрепление техники	1	Спортивный	выполнять		Разминка по кругу.	текущий	
	поворота на месте		инвентарь	технические		Поворот махом,		
	махом.			действия из		«эстафета лыжника».		
				базовых видов				
				спорта, применять				
				их в игровой и				
				соревновательной				
				деятельности				
65	Совершенствование	1	Спортивный	представлять		Разминка по кругу.	текущий	
	техники поворота на	•	инвентарь	физическую		Поворот махом,	/	
	месте махом.		шьсптарь	культуру как		«эстафета лыжника».		
	MCCIC MAXON.					«эстафста пыжника».		
			1	средство		1		

				укрепления здоровья,					
				физического развития и физической подготовки					
66	Учет техники поворота на месте махом.	1	Спортивный инвентарь	человека выполнять жизнению 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, содействовать сверстникам в достижении цели, самостоятельно и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности имоционально-праветвенной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о иравственных 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;	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание иличностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных сигуациях, умение не создавать конфликты и	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		находить выход из спорных ситуаций	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	

71		Совершенствование упражиений на склоне.	1	Спортивный инвентарь	учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять опибки и способы их устранения 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, сосознавать самого	проввлять 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	себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать		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;	рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола		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 разбета 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,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных сигуациях, умение не создавать конфликты и	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения	текущий	
80		Закрепление техники прыжка в высоту.	1	Спортивный инвентарь	выполнять жизненно важные двитательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	находить выход из спорных ситуаций.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шате.		
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. Смещанное передвижение		

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

		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 (гехнику) 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	Развитие этических чувств, доброжелательности и личомопионально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	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 двитательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	социальной справедливости и свободе.	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	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, проходить тестирование бета 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 объяснять ошибки и способы их устранения	анализировать и объективно опенивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание иличностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и вэрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий	
92		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из	двигательные действия, выполнять прыжок	ситуаций	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий	

93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбета.	1	Спортивный инвентарь	спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного емысла учения, принятие и освоение социальной роли	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль	
				здоровья, физического развития и физической подготовки человека	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбета.		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 объяснять ошибки и способы их устранения		находить выход из спорных ситуаций	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 разбета	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 личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и вэрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	текущий	

				человека	вылелять и	созлавать конфликты и			
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование	1	Спортивный инвентарь Спортивный	человека выполнять жизненно важные двитательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять моциями при общении со сверстниками и вэрослыми,	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. ОРУ для рук и	текущий	
	техники метания мяча на дальность.		инвентарь	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного		плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.		
100		1	Спортивный инвентарь	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	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. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мята с разбета 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, профилактику 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 психическойсаморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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 культурыв Российской Федерации, характеризовать содержание основных формих 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 ошибкии причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдатьи 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 требованиямик 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 согласованиис 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 мячав 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 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 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.

No		К	оличест	гво часо	в (уроко	ов)		
п/п	Вид программного материала	Класс						
		V	VI	VII	VIII	IX		
1	Основы знаний о физической культуре		Впр	оцессе	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 резу	льтаты	Учебные лействия	Формы отчетности	Да прове	та ления
			incos		предметные	метапредметные	личностные	_ Action in		По	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	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	субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройленных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Индивидуальный контроль		
3		Скоростной бет до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	I	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	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	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	управлять эмоциями при		ОРУ в движении. СУ. Специальные	Корректировка техники		

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

10		Закрепление техники	1	Спортивный	уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять	улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические		СУ. Специальные	текущий	
		метания мяча на дальность.		инвентарь	технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со		беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета		
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	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разпообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и 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	выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		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	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	совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком		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	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 опибки 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 движения	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объясиять 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. Многоскоки.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и вэрослыми в разных социальных сигуациях, умение не создавать конфликты и	Смешанное передвижение,	текущий
20	Действия игрока в защите	1	Спортивный инвентарь	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к	хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить выход из спорных ситуаций	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий	текущий

					местам проведения			с использованием		
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 хладиокровие,		бета, ходьбы, 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	сдержанность, рассудительность		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий	
23		Броски мяча по кольцу после ведения	I	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	

27		Учебно- тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Корректировка техники	
28	Гимнастика	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражиения, 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 ощибки при выполнении	Развитие могивов 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	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимпастике. Значение гимпастических 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	учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	ситуаций.	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	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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	

					1	1	1		
32	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат	1	Спортивный инвентарь Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, и находить ошибки, аффективно их исправлять находить отличительные особенности в	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить опибки при выполнении учебных заданий,		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость.	текущий	
				выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	отбирать способы их исправления				
34	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	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	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 полушпагат	1	Спортивный инвентарь	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		Упражнения на гибкость	текущий	
36	Акробатическое соединение	I	Спортивный инвентарь	выполнять гехнические 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 ситуащих, умение не созлавать конфликты и находить выход из спорных ситуащий.	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	

	T								1	
	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. Прызкок в упор и опускание в упор присев.	1	Спортивный инвентарь	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить опибки, эффективно их исправлять	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать	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;	самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		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	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	осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях		ОРУ с мячом. СУ. Специальные бетовые упражнения.	текущий		

		1				T	1	1	
				способы их устранения	человека				
43	Шаги «польки». 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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ституациях, умение не	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	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	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. 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, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-правственной 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 двигательные 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,	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	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	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода «эстафета лыжника».	текущий	
54		Учет техники попеременного	1	Спортивный инвентарь	находить отличительные	безшажным ходом		Разминка по кругу. Техника	текущий	

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

				условиях				
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	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	коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов лыжника».	текущий

							-			
					развития и	упражнения на				
					физической	склоне				
					подготовки					
					человека					
66		Совершенствование	1	Спортивный	выполнять			Разминка по кругу.	текущий	
		техники		инвентарь	жизненно важные			Совершенствование		
		попеременных			двигательные			техники лыжных		
		лыжных ходов.			навыки и умения			ходов лыжника».		
					различными					
					способами, в					
					различных					
					изменяющихся,					
					вариативных					
					условиях					
67		Лыжные гонки на 2	1	Спортивный	в доступной форме			Совершенствование	Индивидуальный	
		KM.		инвентарь	объяснять правила			техники лыжных	контроль	
					(технику)			ходов		
					выполнения					
					двигательных					
1			1	1	действий,					
					анализировать и					
					находить ошибки,					
					эффективно их					
					исправлять					
68		Совершенствование	1	Спортивный	находить			Разминка по кругу.	текущий	
00		техники лыжных		инвентарь	отличительные			Совершенствование	rek jililii	
		ходов, подъемов и		инвентарь	особенности в			техники лыжных		
		спусков.			выполнении			ходов «эстафета		
		enyeness.			двигательного			лыжника».		
					действия разными			SIBINITING".		
					учениками,					
					выделять					
					отличительные					
					признаки и					
					элементы;					
69		Совершенствование	1	Спортивный	бережно обращаться			Разминка по кругу.	текущий	
0)		техники лыжных	1	инвентарь	с инвентарём и			Упражнения на	текущии	
		ходов, подъемов и		инвентары	оборудованием,			склоне, «эстафета		
1		спусков.	1		соблюдать			лыжника».		
1		CHITCHOB.	1		требования техники			лыжпика".		
1			1		безопасности к					
1			1		местам проведения					
70	l	Совершенствование	1	Спортивный	оказывать	+		Разминка по кругу.	текущий	
70		техники лыжных	1	инвентарь	посильную помощь			Совершенствование	текущии	
1		ходов, подъемов и	1	инвентарь	и моральную			техники лыжных		
1		спусков.	1		поддержку			ходов, «эстафета		
1		спусков.	1		сверстникам при					
1			1		выполнении			лыжника».		
1			1							
1			1	1	учебных заданий,					
1			1	1	доброжелательно и					
1			1	1	уважительно					
1			1	1	объяснять ошибки и					
1			1	1	способы их					
			.		устранения	4		_		
71		Совершенствование	1	Спортивный	выполнять			Разминка по кругу.	текущий	
		техники лыжных		инвентарь	технические			Упражнения на	I	

	,						-			
		ходов, подъемов и	1	1	действия из базовых			склоне, «эстафета		
		спусков.			видов спорта,			лыжника».		
					применять их в					
					игровой и					
					соревновательной					
					деятельности					
72		Лыжные гонки на 3	1	Спортивный	представлять			На результат	текущий	
		KM.		инвентарь	физическую			Tiu pesymiai	Teky IIIIII	
		X.III		ширь	культуру как					
					средство					
					укрепления					
					здоровья,					
					физического					
					развития и					
					физической					
					подготовки					
		_		l	человека					
73	Спортивные	Опека игрока в зоне	1	Спортивный	выполнять	С достаточной	проявлять	Совершенствование	Индивидуальный	
1	игры		1	инвентарь	жизненно важные	полнотой и	дисциплинированность	техники элементов	контроль	
1			1	1	двигательные	точностью	трудолюбие и упорство в	баскетбола		
			1	1	навыки и умения	выражать свои	достижении поставленных			
			1	1	различными	мысли в	целей			
					способами, в	соответствии с				
					различных	задачами и				
					изменяющихся,	условиями				
					вариативных	коммуникации,				
				1	условиях	осознавать самого				
74		Совершенствование	1	Спортивный	в доступной форме	себя как		Совершенствование	текущий	
		техники опеки игрока	1	инвентарь	объяснять правила	движущую силу		техники элементов		
		в зоне			(технику)	своего научения,		баскетбола		
1			1	1	выполнения	свою способность				
1			1	1	двигательных	к преодолению				
			1	1	действий,	препятствий и само				
			1	1	анализировать и	коррекции,				
1			1	1	находить ошибки,	слушать друг друга				
			1	1	эффективно их	и учителя,				
			1	1	исправлять	устанавливать				
75		Совершенствование	1	Спортивный	находить	рабочее	проявлять	Игровые задания с	текущий	
		техники опеки игрока		инвентарь	отличительные	отношение,	дисциплинированность	ограниченным	,	
		в зоне	1	шьсптарь	особенности в	выполнять	трудолюбие и упорство в	числом игроков (2:		
		2 30110	1	1	выполнении	изученные	достижении поставленных	2, 3:2, 3:3) и на		
			1	1	двигательного	элементы	целей	2, 5 : 2, 5 : 3) и на укороченных		
			1	1		баскетбола	целен	площадках. Учебная		
			1	1	действия разными	ouesteroom				
			1	1	учениками,			игра.		
			1	1	выделять					
			1	1	отличительные					
			1	1	признаки и					
7.0		D.			элементы;					
76		Ведение мяча с	1	Спортивный	бережно обращаться			Совершенствование	текущий	
		изменением	1	инвентарь	с инвентарём и			техники элементов		
		направления	1	1	оборудованием,			баскетбола		
		движения.	1	1	соблюдать					
			1	1	требования техники					
			1	1	безопасности к					
					местам проведения					
77		Учебно-	1	Спортивный	оказывать			Игра в баскетбол	текущий	

_		1					1			
78		тренировочная игра Учебно- тренировочная игра	I	инвентарь Спортивный инвентарь	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические			Игра в баскетбол	текущий	
				·	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности					
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,	Развитие могивов 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	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	технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	находить выход из спорных ситуаций	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. Многоскоки. Смещанное 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	

85 86	Спортивные игры	Действие игрока в защите. Совершенствование техники игрока в защите.	1	Спортивный инвентарь Спортивный инвентарь Спортивный инвентарь	требования техники безопасности к местам проведения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелаетельно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать 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.	низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег — 10 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	текущий	
87		Броски мяча по кольцу после ведения.	1	Спортивный инвентарь	физического развития и физической подготовки человека выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Индивидуальный контроль	
88		Учебно- тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	условиях в доступной форме объяснять правила (технику)			Комплекс ОРУ. Учебная игра.	текущий	

_	1	I	ı		1	1	T	1		
					выполнения двигательных действий, анализировать и находить опинбки, эффективно их исправлять			, and		
89		Учебно- тренировочная игра	1	Спортивный инвентарь	находить особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Комплекс ОРУ. Учебная игра		
90	Легкая атлетика	Бет 60 метров.	ı	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, 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 опенивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и вэрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	текущий	
92		Закрепление техники прыжка в длину с разбета.	1	Спортивный инвентарь	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	ситуаций	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,	их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Индивидуальный контроль	

		I	1			1	I				
					физического развития и	освоенных знаний и имеющегося					
					развития и физической	опыта:					
					подготовки	Ommia,					
					человека						
94		Совершенствование	1	Спортивный	бережно обращаться	1		ОРУ в движении.	текущий		
		техники прыжка в		инвентарь	с инвентарём и			СПУ. Специальные			
		длину с разбега.		*	оборудованием,			беговые			
					соблюдать			упражнения.			
					требования техники			-			
					безопасности к						
					местам проведения						
95		Учет прыжка в длину	1	Спортивный	оказывать			ОРУ в движении.	текущий		
		с разбега.		инвентарь	посильную помощь			СПУ. Специальные			
					и моральную			беговые			
					поддержку			упражнения.			
					сверстникам при						
					выполнении учебных заданий,						
					учеоных задании, доброжелательно и						
					уважительно						
					объяснять ошибки и						
					способы их						
					устранения						
96		Разучивание метания	1	Спортивный	выполнять	1		Уметь	текущий		\exists
		мяча с 2-3 шагов		инвентарь	технические			демонстрировать			
		разбега.			действия из базовых			прыжок в длину с			
					видов спорта,			разбега			
					применять их в						
					игровой и						
					соревновательной						
97	-	2		C	деятельности		D	OBV	×	 	\dashv
9/		Закрепление техники метания мяча на	1	Спортивный инвентарь	представлять физическую	анализировать и объективно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	ОРУ с теннисным мячом комплекс.	текущий		
		дальность.		инвентарь	культуру как	оценивать	личностного смысла учения,	Специальные			
		дальность.			средство	результаты	принятие и освоение	беговые			
					укрепления	собственного	социальной роли	упражнения.			
					здоровья,	труда, находить	обучающегося, развитие	Разнообразные			
					физического	возможности и	навыков сотрудничества со	прыжки и			
					развития и	способы их	сверстниками и взрослыми в	многоскоки. Броски			
					физической	улучшения; видеть	разных социальных	и толчки набивных			
					подготовки	красоту движений,	ситуациях, умение не	мячей:			
					человека	выделять и	создавать конфликты и				
98		Совершенствование	1	Спортивный	выполнять	обосновывать	находить выход из спорных	Метание на	текущий		
		техники метания мяча		инвентарь	жизненно важные	эстетические	ситуаций	заданное			
		на дальность.			двигательные	признаки в		расстояние.			
					навыки и умения	движениях и		Метание т/мяча на			
					различными способами, в	передвижениях человека;		дальность отскока от стены с места и с			
					различных	управлять		шага. Метание на			
					изменяющихся,	эмоциями при		дальность в			
					вариативных	общении со		коридоре 10 метров.			
					условиях	сверстниками и		1 22-F			
99		Совершенствование	1	Спортивный	в доступной форме	взрослыми,		ОРУ для рук и	текущий		\exists
		техники метания мяча		инвентарь	объяснять правила	сохранять		плечевого пояса в			
		на дальность.			(технику)	хладнокровие,		ходьбе. СУ.			

				выполнения	сдержанность,		Специальные		
				лвигательных	рассудительность;		беговые		
				двигательных лействий.	анализировать и				
1				деиствии, анализировать и	объективно		упражнения. Развитие скоростно-		
				находить ошибки,	опенивать		силовых качеств.		
				эффективно их	результаты		Метание теннисного		
				исправлять	собственного		мяча с разбега на		
				исправлять	труда, находить		дальность.		
100	Совершенствование	1	Спортивный	находить	возможности и		ОРУ для рук и	Индивидуальный	
100	техники метания мяча	1	инвентарь	отличительные	способы их		плечевого пояса в	контроль	
	на дальность.		инвентарь	особенности в	улучшения,		хольбе, СУ.	контроль	
	на дальность.				выполнять метание		Специальные		
				выполнении			беговые		
				двигательного	мяча на дальность и техники метания				
				действия разными			упражнения.		
				учениками,	в цель.		Прыжковые		
				выделять отличительные			упражнения, выполняемые		
							сериями Метание		
				признаки и			теннисного мяча с		
				элементы;			разбега на		
101	V	1	C	бережно обращаться		D	дальность. Метание мяча на		
101	Учет техники метания	1	Спортивный			Развитие мотивов учебной		текущий	
	мяча на дальность.		инвентарь	с инвентарём и		деятельности и осознание	дальность		
				оборудованием, соблюдать		личностного смысла учения,			
						принятие и освоение			
				требования техники		социальной роли			
				безопасности к		обучающегося, развитие			
102	15 2000		C v	местам проведения		навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	ОРУ в движении.		
102	Кросс 2000 метров.	1	Спортивный	оказывать			Специальные	текущий	
			инвентарь	посильную помощь		разных социальных ситуациях, умение не	беговые		
				и моральную		ситуациях, умение не создавать конфликты и			
				поддержку			упражнения.		
				сверстникам при		находить выход из спорных ситуаций			
				выполнении		спіуации			
				учебных заданий,					
				доброжелательно и уважительно					
				объяснять ошибки и					
				ооъяснять ошиоки и способы их					
				устранения					
103	КДП	1		устранения			Слоно новметив		
103	КДП	1					Сдача нормативов Сдача нормативов		
104	КДП	1					Сдача нормативов Сдача нормативов		
103	кди	1		1		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 культуры 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-масовых 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

		Количество часов (уроков)				
п/п	Вид программного материала		Кла	icc		
		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	Лыжнаяподготовка	20		20		

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Разде	Тема	Количество	Оборудова	cmarn reckee natam	Планируемые результаты		Учебные действия	Формы	Да	ата
	Л		часов	ние					отчетности	прове	дения
					предметные	метапредметные	Личностные			По	По
						_				план	факт
										У	У
2	Легкая атлети ка	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30 м Спринтерский бег Стартовый разгон. Бет по дистанции 70–90 м. Финиширован ие Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бет по дистанции 70–90 м. Финиширован ие. Эстафетный бег.	1	Компьютер , экран, учебная презентаци я секундомер	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 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 бета, прыжков в длину с разбета способом «Сотнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с 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 технический 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 упражнения; владеть правилами поведения на зазвитие быстроты, координации; владеть правилами 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. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-ками беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Учётный	у	

3 Бег со старта с Секундоме Регулятивные: Низкий старт 100 м. Бег	
гандикапом 1 - 1 р, Уметь пробегать - уметь определять цель со старта с гандикапом 1	-
2 x 30 – 100 м. эстафетные с максимальной деятельности на уроке; 2 x 30 – 100 м.	
Settimental too Settiment thousand the settiment of the s	
Развитие палочки скоростью 100 м и результаты Эстафетный оег.	
скоростных деятельности, вносить	
качеств. Бег на	
Ru teets. Bet Ha	
pesymbat 100	
м. эстафетный	
001.	
уметь выполнять	
правила подвижных игр;	
- применять правила	
подбора одежды для	
занятий на свежем	
4 Прыжок 1 Рулетка, Уметь прыгать в воздухе; Прыжок в длину	текущий
в длину с попата длину с 13–15 шагов - целеполагание; способом «прогнувшись»	
разбега - включать беговые с 13—15 шагов разбега	
разоста граоли, разоста упражнения в различные Отталкивание Отталкивание	
формы занятии	
«прогнувшись» (пециальные беговые физической культуры;	
с 13-15 шагов - оценка качества упражнения. Многоскоки	.
разбега. Тест усвоения пройденного Развитие скоростно-	
развитие материала. силовых качеств. Тест	
гибкости.	
Познавательные:	
5 Прыжок 1 Рудетка, Уметь прыгать в Прыжок в длину с	Учетный
в длину с лопата, длину с 13–15 шагов - анализировать методы и разбега способом	
TOWARD C HOWELD	
разбега грабли. разбега примы с ценью «прогнувшись» с 13–15 выделения главного; шагов разбега.	
способом пагов разоста.	
«прогнувшись» -раскрывать значение Отталкивание.	
. Тестпрыжки занятий легкой атлетикой Специальные беговые	
в длину с для укрепления здоровья упражнения. Развитие	
места. и развития физических силовых и	
качеств; координационных	
осуществлять сравнение способностей.	
enceconseren,	
пры учети. Тест	
прыжки в длину с мест	
	текущий
гранаты на гранаты на гранаты из различных граных положений.	
рассуждение,	
выночающее	
1 journous men	
положений.	
7	+ + +
7 связей;	
-осознавать учебно-	
	текущий
познавательную (ученно-	
практическую) задачу,	
метания положений в цель и на гранаты на дальность дальность силовых качеств.	

		дальность с				(формулировку задания),			
		разбега.				слушая учителя или			
8		Преодоление горизонтальны х и вертикальных препятетвий.	1	Гранаты	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	одноклассников, извлекать и нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней тимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, нализировать и оценивать ее	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Учётный	
9	Спорт ивные 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	Баскетболь ные 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 мачом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий	
10		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивление м защитника .	1	Баскетболь ные 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 двужруками 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 сопротивление м защитника. Учебная игра	Баскетболь ные 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 синженным отскоком). Учебная игра	текущий	
12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивление м защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Баскетболь ные 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	Баскетболь ные 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	

			1						
	бросков мяча						сопротивлением		
	без						защитников. Учебная		
	сопротивления						игра.		
	защитников.						•		
	Учебная игра.								
	J reonas in pa.								
14	Действия	1		Уметь играть в			Упражнения для рук и	текущий	
	против игрока		Баскетболь	баскетбол по			плечевого пояса.		
	с мячом		ные мячи	правилам, выполнять			Комплекс ОРУ- на		
	(вырывание,		ныс мичи	технические и			осанку. Варианты ловли и		
	выбивание,						передачи мяча. Ведения		
				тактические приёмы.					
	перехват,						мяча без сопротивления и		
	накрывание).						с сопротивлением		
	Групповые						защитника. Действия		
	действия.						против игрока с мячом		
	Учебная игра.						(вырывание, выбивание,		
	1						перехват, накрывание).		
							Групповые действия (2 *		
							3 игрока). Учебная игра.		
15	Действия	1	Баскетболь	Уметь играть в			Упражнения для рук и	текущий	
	против игрока	-	ные мячи	баскетбол по			плечевого пояса.	текущии	
	с мячом		ныс мячи	правилам, выполнять			Комплекс ОРУ– на		
	(вырывание,			технические и			осанку. Варианты ловли и		
	выбивание,			тактические приёмы.			передачи мяча. Ведения		
	перехват,						мяча без сопротивления и		
	накрывание).						с сопротивлением		
	Учебная игра.						защитника. Действия		
							против игрока с мячом		
							(вырывание, выбивание,		
							перехват, накрывание).		
							Групповые действия (2 *		
							3 игрока). Учебная игра.		
16	Зонная	1	Баскетболь	Уметь играть в			Комплекс ОРУ, Зонная	текущий	
10		1						текущии	
	защита.		ные мячи	баскетбол по			защита. Нападение		
	Нападение			правилам, выполнять			быстрым прорывом.		
	быстрым			технические и			Броски мяча в кольцо в		
	прорывом.			тактические приёмы.			движении. Эстафеты.		
	Броски мяча в						Комплекс ОРУ на		
	кольцо в						дыхание. Учебная игра.		
	движении.						•		
	Эстафеты.								
	Учебная игра.								
17	Личная защита	1	Баскетболь	Уметь играть в			ОРУ. СУ. Личная защита	текущий	
	под своим		ные мячи	баскетбол по			под своим кольцом.		
	кольцом.			правилам, выполнять			Взаимодействие трех		
	Взаимолействи			технические и			игроков в нападении		
	е трех игроков			тактические приёмы.			«малая восьмерка».		
	с трех игроков	l .		тактические присмы.	<u> </u>	<u> </u>	миалая восьмерка».	1	

		в нападении						Учебная игра.		
		«малая						_		
		восьмерка».								
		Учебная игра.								
18	Гимна	Техника	1	Спортивный	Уметь выполнять	Познавательные:	выполнять комбинацию	Техника безопасности на	текущий	
	стика	безопасности		инвентарь	элементы на	- рассказывать об	из четырех элементов на	уроках гимнастики.	_	
		на уроках			перекладине,	истории становления и	перекладине (мальчики)	Повороты в движении.		
		гимнастики.			выполнять строевые	развития гимнастики и	и на разновысоких	Перестроения из колонны		
		Повороты в			упражнения, демонстр	акробатики;	брусьях (девочки);	по одному в колонну по		
		движении.			ировать комплекс	раскрывать значение		два, четыре, восемь в		
		Перестроения			упражнений на	занятий гимнастикой и	- выполнять опорные	два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте.		
		из колонны по			упражнении на гибкость.	акробатикой для	прыжки через козла в	Вис согнувшись, вис		
					тиокость.	укрепления здоровья и	ширину;	прогнувшись. Вис углом.		
		одному в				развития фи-зических	- выполнять	Развитие гибкости и		
		колонну по				качеств	акробатическую			
		два, четыре,					комбинацию из числа	координации .		
		восемь в					разученных упражнений;			
		движении				Регулятивные:				
		Развитие				- контролировать процесс	- владеть правилами			
		гибкости и				и результаты	техники безопасности и			
		координации .				деятельности, вносить	страховки во время			
						необходимые	занятий физическими			
						коррективы;	упражнениями			
19		Вис	1	Спортивный	Уметь выполнять	- использовать		Перестроения из колонны	текущий	
17		согнувшись,	1	инвентарь	элементы на	общеразвивающие		по одному в колонну по	текущии	
		вис				упражнения для развития		два, четыре, восемь в		
					перекладине, лазать	физических качеств;		два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте.		
		прогнувшись Вис углом.			по канату в два	 выполнять правила техники безопасности 		Вис согнувшись, вис		
		Развитие			приема; выполнять	при работе на снарядах;		прогнувшись Вис углом.		
		гибкости и			строевые упражнения	при работе на снарядах,		Прогнувшись вис углом. Развитие гибкости и		
						 применять правила 				
		координации.				подбора одежды для		координации.		
		Подтягивание				занятий гимнастикой;		Подтягивание на		
		на						перекладине.		
20		перекладине.				-				
20		Метание	1	Спортивный	Уметь	Коммуникативные.:		Метание набивного мяча	текущий	
		набивного		инвентарь	демонстрировать	- осуществлять взаимный		из – за головы (сидя,		
		мяча из – за			метание набивного	контроль и оказывать в		стоя), назад (через голову,		
		головы, от			мяча из – за головы.	сотрудничестве		между ног), от груди		
1		груди двумя				необходимую		двумя руками или одной,		
		руками или				взаимопомощь в		сбоку одной рукой.		
1		одной, сбоку				страховке;		Упражнения для мышц		
		одной рукой.				1 '		брюшного пресса на		
		Упражнения на				 соблюдать правила 		гимнастической скамейке		
		гимнастическо				безопасности при работе		и стенке.		
1		й скамейке и				на снарядах,				
		стенке.				- взаимодействовать со				
						сверстниками в процессе				

	Кувырок	1 Спортивный	инвентарь	освоения техники	Кувырок вперед, назад,	учётный	
	вперед, назад,		олнять акробатические	упражнений с	стойка на голове и руках,	,	
	стойка на	элементы.	1	предметами и без	переворот боком - юноши.		
	голове и руках,	Спортивный	инвентарь	предметов;	Девушки – равновесие на		
	переворот		олнять акробатические	_	одной, кувырок вперед -		
	боком -	элементы.	omming unposum recurs	 приобретать навыки: 			
		SICMEITIBI.		ответственность, такт,	назад, полушпагат.		
	юноши.			умение строить свое	Упражнения на гибкость.		
	Девушки –			поведение с учетом	Упражнения на пресс.		
	равновесие на			позиции других людей;	Подтягивание: юноши -		
	одной,			- организовывать	на высокой перекладине,		
	кувырок			совместную работу	девушки – на низкой		
	вперед - назад,			учащихся в группе;	перекладине.		
	полушпагат.				Мост и поворот в упор,		
	Подтягивание				стоя на одном колене.		
	на				Кувырки вперед и назад.		
	перекладине.				Сед углом. Стоя на		
	Мост и				коленях наклон назад.		
	поворот в				Поворот боком. Длинный		
	упор, стоя на				кувырок вперед. Стойка		
	одном колене.				на голове и руках. Стойка		
	Кувырки				на руках. Прыжок в		
	вперед и назад.				глубину.		
	Сед углом.						
	Длинный						
	кувырок						
	вперед. Стойка						
	на руках.						
	Прыжок в						
	глубину.						
21	Комплекс с	1 Спортивный	Уметь	-	ОРУ. Комплекс с		
	гимнастически	инвентарь	демонстрировать		гимнастическими		
	ми палками.		комплекс		палками. Комплекс		
	Комбинации из		акробатических		упражнений		
	,						
	ранее		упражнений.		тоническогостретчинга.		
	освоенных				Комбинации из ранее		
	акробатически				освоенных		
	х элементов.				акробатических		
					элементов.		
			_				
22	Общеразвиваю	1 Спортивный			Общеразвивающие упражн		
	щие	инвентарь			осанку. Подтягивание из ви		
	упражнения на				из виса лежа (девушки). Ме	тание	
	осанку.				набивного мяча из – за голо	вы (сидя,	
	Метание		Уметь		стоя), назад (через голову, в		
	набивного		демонстрировать		груди двумя руками или од		
	мяча из – за		метание набивного		одной рукой. Упражнения		
	головы.		мяча из – за головы.		брюшного пресса на гимна		
	Упражнения		mn ia ris — sa i oriobbi.		скамейке и стенке.	cin icekon	

	для мышц брюшного пресса на гимнастическо й 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.	Качественн ый критерий оценки уровня достижения обучающег ося.	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастическо й скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опор ный прыжок.	 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.	Качественн ый критерий оценки уровня достижения обучающег ося по индивидуал ьной дозировке.	
25	Опорный прыжок: прыжок: прыжок согнув ноги, девушки прыжок с.боком.	I 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, обоком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающег ося по индивидуальной дозировке.	

	пр Аз я с	люрный рыжок. кробатическа связка на 32 чёта.		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 колеяях, наклон назадОпорный прыжок	текущий	
26	ра СС СС кс на Ра кс	пражнения в авновесии. ед углом. тоя на оленях, аклон назад. азвитие оординационн х пособностей.	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	пр Ко 32 Рг	порный рыжок. омбинация на 2 счёта. итмическая имнастика.	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	на уроках подготовки	езопасности лыжной си. Способы ния на лыжах. ение ным 2-х одом.	1	Лыжи, палки	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	-готовность и способность ксаморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Проявлять дициплинированность, 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	Ст	пособы ередвижения а лыжах. рименение	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	

				1				
	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\n2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.		
30	Особенности физической подготовки подготовки лыжника Одновременный обесшажный и одновременный ход — основной и стартовый варианты.	Лыжи, палки	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -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	Одновременны й одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	Лыжи, палки	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	-формулировать собственное мнение, и позицию - оуметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Развитие эстетических чувств добромелательности 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 вариантыПеремещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий	
32	Одновременны й одношажныйхо дПеремещени е изученными способами от 2000 до 3500 метров.	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 здоровьесберегающего5		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, подьем 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. Преодо ление 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 сои 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 сои 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 сотрудничесте 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	Тиекущий	

					схемы			
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	-оказывать в сотрудничесте 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 объёкты и предметы окружающей действительности. - оказывать в сотрудничесте 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 сотрудничесте 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 сотрудничесте взаимопомощь -использовать знаковосимоволические средства, в том числе модели и схемы	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м 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 сотрудничесте 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 одновременны х ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км		алки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-Готовность следоватьнормамздоров ьесберегающего 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	(юноши) Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(10),4 км (д) с переменной скоростью.		алки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	-Готовность следоватьнормамздоров ьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (10),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 ((оноши)		алки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	-оказывать в сотрудничесте 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 преиятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (тоноши)		алки	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	-оказывать в сотрудничесте 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 Пъ	ыжи,	Уметь передвигаться	-оказывать в	Урок -соревнование.	Учётный	

		соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		палки	с соревновательной скоростью.	сотрудничесте взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия		Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		
49	Спорт ивные 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	Баскетболь ные мячи	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	-оказывать в согрудничесте 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 сопротивления и с мащитника.	1	Баскетболь ные мячи	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	-оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивления и с сопротивления и построениях), 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	Баскетболь ные мячи	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Уметь:иг-рать 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				действий и приемов.	игре	передачи мяча. Варианты		
	передачи мяча.				К.: взаимодействовать со		ведения мяча без сопр. и с		
	Варианты				сверстниками в процессе		сопр. защитника (ведение		
	ведения мяча				совместного освоения		со сниженным отскоком).		
	без				технических действий		Учебная игра		
	сопротивления						-		
	ис								
	сопротивление								
	м защитника.								
	Учебная игра								
52	Упражнения	1	Баскетболь	Уметь играть в			Упражнения для рук и	текущий	
32	для рук и	•	ные мячи	баскетбол по			плечевого пояса.	текущии	
	плечевого		пыс мичи				Комплекс– на осанку.		
				правилам, выполнять					
	пояса.			технические приёмы.			Варианты ловли и		
	Варианты						передачи мяча. Варианты		
	ведения мяча						ведения мяча без		
	без						сопротивления и с		
	сопротивления						сопротивлением		
	ис						защитника (ведение со		
	сопротивление						сниженным отскоком).		
	м защитника						Учебная игра		
	(ведение со						•		
	сниженным								
	отскоком).								
	Учебная игра								
53	Варианты	1	Баскетболь	Уметь играть в			ОРУ с мячом. Варианты	текущий	
	ведения мяча	-	ные мячи	баскетбол по			ловли и передач	10KJIKIII	
	без		пыс мичи	правилам, выполнять			Варианты ведения мяча		
				технические приёмы.			без сопротивления и с		
	сопротивления			технические приемы.					
	защитника						сопротивлением		
	(ведение						защитника (ведение		
	обычное,со						обычное,со сниженным		
	сниженным						отскоком). Варианты		
	отскоком).						бросков мяча без		
	Варианты						сопротивления и с		
	бросков мяча						сопротивлением		
	без						защитников. Учебная		
	сопротивления						игра.		
	защитников.						=		
	Учебная игра.								
54	Варианты	1	Баскетболь	Уметь играть в	Р.: использовать игровые	Уметь : играть в	ОРУ с мячом. Варианты	текущий	
	ловли и		ные мячи	баскетбол по	действия баскетбола для	баскетбол по	ловли и передач	,	
	передач			правилам, выполнять	развития физических	упрощенным правилам,	Варианты ведения мяча		
	Варианты			технические приёмы.	качеств.	правильно выполнять	без сопротивления и с		
	ведения мяча			технические приемы.	П.: моделировать	технические действия в	сопротивлением.		
1									
					технику игровых	игре			
	без с сопротивление				технику игровых действий и приемов,	игре	Варианты бросков мяча без сопротивления и с		

		м. Варианты бросков мяча без с сопротивление м 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	Баскетболь ные 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. Взаимодействи е трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Баскетболь ные 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 сопротивление м. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Баскетболь ные 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 атлети	Прыжки в	1	Стойки,	Знать технику безопасности на	-формулировать и удерживать учебную	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Инструктаж по технике	текущий	

59	ка	высоту Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Прыжки в высоту Разбег и отталкивание в прыжках.	1	планки, маты. Стойки, планки, маты	уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнениядля прыжках в высоту. Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать -формулировать и удерживать учебную задачуконтролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	30м Знать как пробегать с максимальной скоростью	безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. 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 соревнование 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 сосуществлятьрефлексию 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 лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70—	1	Компьютер , экран, учебная презентаци я	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	формулировать учебную задачуопределять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и	Знать как метать мяч на дальность	Техника безопасности на лёгкой атлетики. Низкий с по дистанции 70–90 м. Фин Специальные беговые упразразвитие скоростных качест Текущий	старт 40 м. Бег иширование. жнения.	

	90 м. Финиширован ие.				принимать различные позиции во взаимодействии			
63	Развитие скоростных качеств. Бет на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . Тестпрыжки в длину с места.	екоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбета способом «прогнувшись» Тестпрыжки в длину с	Рулетка, лопата,	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – 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	Совершенствов ание. 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	