

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОбУ СШ с УИОП г.Кирс Верхнекамского района


ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
КОГОбУ СШ с УИОП г.Кирс
(протокол № 12/2 от 4 .07.23г)

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор
КОГОбУ СШ с УИОП г.Кирс
(приказ № 222 от 6.07.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Л.В.Шабалина



Н.В.Шибанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**Физическая культура**»

для 7-9 класса на 2023-2024 учебный год

(приложение к ООП ООО)

Кирс-2023

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.) и авторской программы «Рякиной Т.П.» под редакцией В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2010г.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
- 2) Приказ Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- 3) Приказ Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- 4) Приказ Минобрнауки от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- 5) Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность »

- 6) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 7) Примерная основная образовательная программа среднего общего образования.
- 8) Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- 9) ООП КОГОБУ СШ с УИОП г.Кирс 2023 год
- 10) Рабочая программа воспитания 2021-2025гг

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № ____ от ____ 31.08.2023

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часа (34 недели)

Обоснование выбора данной программы: рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и логическую последовательность их изучения. Кроме того, программа содержит перечень практических работ по каждому разделу. Её структура и содержание помогает учителю в реализации поставленных целей.

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 7—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы 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 Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 Примерной рабочей программе для 7—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и

активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках,

спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с попеременным движением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход,

одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через

скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег) гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные 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; б
- 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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. **Универсальные учебные регулятивные 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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; б выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом,

- анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
 - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат и командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотруничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе.

№	Тема	Количество часов	Реализация рабочей программы воспитания
1	Лёгкая атлетика	16	
2	Гимнастика	9	
3	Спортивные игры	27	
4	Зимние виды спорта	16	

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	6.0	5.3-5.9	5.2	5.9	5.1-5.8	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	7	8.4	7.9-8.3	8.4	8.8	8.3-8.7	8.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	159	160-194	195	144	145-181	187
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	6	8	13	7	8-9	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	5	6-9	10	7	8-15	16

Календарно-тематический план по физической культуре 7 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения					Формирование компетенций
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика (10 часов)										
1	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Бег 30-60м с ускорением Равномерный бег до 500м.	Вводный			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Тематические занятия
2	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 800м. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Тематические занятия

	разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.						правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.			
3	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег в среднем темпе 6 мин Бег на результат 300м	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег 30 м на результат	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Те...
4	Бег в среднем темпе 1000м. Развитие быстроты - повторный бег 2х60. Развитие выносливости – бег 100м. метание мяча с 2-3 шагов разбега. Бег на результат 400м	Комбинированный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Те...

5	Бег на результат 60м.	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Ит ый
6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе 3-4 мин. Прыжки в длину с разбега. Бег трусцой 1-2 мин.	Комбинированный			Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Те щи
7	Метание малого мяча с места на дальность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским	Комбинированный			Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Те щи

	физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».									
8	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м на время. Метание мяча на дальность с разбега.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выполнить бег 1500м Бег на результат 300м	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Те...
9	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Развитие выносливости бег 500м –д, 800 м Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.. Футбол: Обманные движения, передачи в парах, игра в футбол	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег на результат 800м-и, 500м-д	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Те...
10	Бег в медленном темпе 4-5 мин.	Комбинированный			Овладеть техникой бега на длинные	<i>Самостоятельное создание способов</i>	Различать способ и результат	Уметь договариват	Формирование мотивов	Те...

	Развитие выносливости и скорости «Линейная эстафета», игра «вызов номеров». Бег трусцой 2мин. Футбол Финты. Удары по воротам, игра в футбол	рован ный			дистанции.	<i>решения проблем.</i>	действия.	бьются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	достижения и социального признания.	
Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)										
11	История баскетбола. Правила техники безопасности. ОРУ.	Ком бини рован ный			Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действий.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Те щи
12	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Ком бини рован ный			Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Те щи
13	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком,	Ком бини рован ный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика.	Те щи

	лицом, спиной вперед								Формирование положительного отношения к учению	
14	Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированный			Овладеть элементами передвижений.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Теори
15	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Контрольный			Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Теори
16	Бросок по кольцу двумя руками от груди. Ведение змейкой – ведение правой – остановка два шага – бросок по кольцу – подбор мяча – ведение мяча левой рукой. Игра в мини –баскетбол.	контрольный			Оценить ведение мяча в высокой стойке.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	те

17	Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра. Тактические действия в нападении	комбинированный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	те
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок.	контрольный			Оценить штрафной бросок	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	те
19	Учебная игра. Тактические действия в нападении	контрольный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	за
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	контрольный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	за

Гимнастика (12 часов)										
21	Правила безопасности и страховки. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Теори
22	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированный			Овладеть строевыми упражнениями.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Теори
23	Кувырок вперед и назад.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Теори
24	Стойка на лопатках. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	Ит
25	Мальчики: висы согнувшись и	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки	<i>Самостоятельно создавать</i>	Уметь оценивать правильность	Проявлять к собеседнику	Владеть правилами	Теори

	прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	рован ный			в технике выполнения.	<i>способы решения проблем творческого и поискового характера.</i>	выполнения действий.	внимание, интерес и уважение.	поведениями на занятиях физическим и упражнения ми.	
26	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Ком бини рован ный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков. Уметь выполнять опорный прыжок.	<i>Доказывать свою точку зрения.</i>	Способность к мобилизации сил и энергии.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомо щь, естественнос ть.	Те щи ит ый
27	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Акробатика. Упражнение на перекладине. Развитие гибкости: опускание в «мост» из стойки, руки вверх, с помощью. Опускание в «мост», перехват руками за рейки гимнастической стенки.	комбин ированн ый			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомо щь, естественнос ть.	те ий

28	<p>Комплекс упражнений для развития основных физических качеств Контроль за индивидуальным физическим развитием. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 2 кг из различных положений одной и двумя руками.</p>	комбинированный			<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание броска набивного мяча на дальность</p>	<p><i>Уметь формулировать познавательную цель.</i></p>	<p>Уметь оценивать правильность выполнения действий.</p>	<p>Принятие решения и его реализация.</p>	<p>Взаимопомощь, естественность.</p>	тепий
29	<p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости (наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом.</p>	комбинированный			<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить опорный прыжок ноги врозь</p>	<p><i>Уметь формулировать познавательную цель.</i></p>	<p>Уметь оценивать правильность выполнения действий.</p>	<p>Принятие решения и его реализация</p>	<p>Взаимопомощь, естественность.</p>	тепий

	Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок «ноги врозь»									
30	Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. Упражнение на перекладине. Развитие физических качеств.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить прыжки на скакалке за 1 мин	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	теоретический
31	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. . Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание подтягивания на высокой перекладине –м, Отжимание от скамейки-д	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	теоретический
32	ОРУ с гимнастической скамейкой.				Выявлять характерные ошибки в технике	<i>Уметь формулировать познавательную</i>	Уметь оценивать правильность выполнения	Принятие решения и его	Взаимопомощь, естественность	теоретический

	<p>Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. . Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие физических качеств в играх и эстафетах.</p>				<p>выполнения гимнастических упражнений</p>	<p><i>цель.</i></p>	<p>действий.</p>	<p>реализация</p>	<p>ть.</p>	
--	---	--	--	--	---	---------------------	------------------	-------------------	------------	--

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения					Формы контроля
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
33	Лыжная подготовка (20 часов) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Комплексы упражнений для осанки	Вводный урок			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	вводный
34	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами.	Урок-повторение			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
35	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы упражнений утренней зарядки	Урок-закрепление			Знать способы передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
36	Подъем «лесенкой». Полоса препятствий.	Комбинированный			Познакомиться с техникой поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий

							здоровья.			
37	Торможение «плугом». Полоса препятствий.	Комбинированный			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
38	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	комбинированный			Уметь выполнить попеременный и одновременный двухшажный ход самостоятельно	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации и активного отдыха.	текущий
39	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	комбинированный			Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации и активного отдыха	текущий
40	техника бесшажного одновременного хода	комбинированный			Закрепить технику бесшажного одновременного хода	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	Соблюдать правила безопасности	использовать передвижение на лыжах в организации	текущий

							особенностей лыжной трассы		и активного отдыха	
41	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	комбинированный			Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
42	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	комбинированный			Научиться выполнять подъем елочкой	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Соблюдать правила безопасности.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
43	Торможение плугом.	комбинированный			Научиться выполнять торможение плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	текущий
44	техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	комбинированный			Совершенствовать технику торможения плугом	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	использовать передвижение на лыжах в организации	текущий

	Дистанция 2,5 км.					типичные ошибки.		передвижения на лыжах.	активного отдыха	
45	техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	комбинированный			Совершенствовать технику подъема елочкой	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но выявляя и устраняя типичные ошибки.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
46	техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
47	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но выявляя и устраняя типичные ошибки	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
48	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но выявляя и устраняя типичные	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	использовать передвижение на лыжах в организации активного	текущий

						ошибки		на лыжах	отдыха	
49	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
50	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	комбинированный				Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Соблюдать правила безопасности.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
51	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
52	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов,	комбинированный				Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий

	предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»									
53	Волейбол (8 часов) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила ТБ.	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
55	Передача мяча над собой. То же через сетку.	Контрольный			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
56	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
57	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Урок-игра			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).	текущий

58	Передача мяча над собой, через сетку.	Урок-игра			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, ответственность).	текущий
59	Учебная игра в волейбол	Комбинированный			Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущий
60	Прямой нападающий удар Комбинация: прием, передача, удар.	Урок-игра			Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
61	Лёгкая атлетика (8 часов) Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Комбинированный 1 час			Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.	<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
62	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Комбинированный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	текущий
63	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м. Бег 400м на результат	Комбинированный 1 час			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий

					беговых упражнений.)				
64	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег 500м-д,800м-м Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
65	Бег на результат 60м. Футбол Передачи мяча в парах, правила игры. Игра в футбол.	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий
66	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м на результат Футбол Передачи мяча в парах, удары по воротам, игра в футбол	Комбинированный			Освоить технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий

67	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на дистанции 1500м	Контрольный 1 час			Оценить результат в прыжках в длину.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.	текущий
68	Метание малого мяча на дальность. Бег 300м на результат	Комбинированный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	итоговый

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе.

№	Тема	Количество часов	Реализация рабочей программы воспитания
1	Лёгкая атлетика	16	
2	Гимнастика	9	
3	Спортивные игры	27	
4	Зимние виды спорта	16	

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	8	5.8	5.7-5.3	5.2	6.1	6.0-5.6	5.5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	8	9.0	8.9-8.1	8.0	9.9	9.8-8.7	8.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	8	160	161-195	196	145	146-180	181
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	8	1050	1051-1300	1301-1450	850	851-1150	1151-1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	8	3	4-9	10	7	8-14	15
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	8	2	3-7	8	5	6-15	16

Календарно-тематический план по физической культуре 8 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения					Формы контро ля
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика (8 часов)										
1	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Бег 30-60м с ускорением Равномерный бег до 500м.	Ввод ный			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Теку щий
2	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 800м. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	Ком бини рова ный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Теку щий
3	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег в среднем темпе 6 мин	Ком бини рова ный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег 30 м на результат	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Теку щий

						информацию	развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	вступать в диалог	отношения к учению	
4	Бег в среднем темпе 1000м. Развитие быстроты - повторный бег 2х60. Развитие выносливости – бег 100м. метание мяча с 2-3 шагов разбега.	Комбинированный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
5	Бег на результат 60м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Итоговый
6	Специальные	Ком			Освоить технику	Осознавать	Принимать и	Потребность	Формирование	Теку

	беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе 3-4 мин. Прыжки в длину с разбега. Бег трусцой 1-2 мин.	бинированный			выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	щий
7	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание малого мяча с места на дальность.	Комбинированный			Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег на результат 800м-и, 500м-д	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Текущий
8	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м на время. Метание мяча на дальность с разбега.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выполнить бег 1500м Бег на результат 300м	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Текущий
9	Спортивные игры. Футбол(3ч) Правила поведения и техники безопасности при занятиях	Вводный Обучение			-прослушать технику безопасности на уроках футбола -узнать беговую разминку футболиста -начинать осваивать технику перемещения футболиста с мячом и без	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Текущий

	футболом. Специальные беговые упражнения футбола. Техника передвижения по площадке. Ведения мяча в различных направлениях Удары по воротам				мяча -изучить способы ударов стопой по мячу					
10	Официальные футбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Ведение мяча различными способами Обводка соперника с финтами Передачи мяча в парах с ударами по воротам Учебная игра	обучение			Научить правильно передавать мяч Вести мяч различными способами Забивать мяч из различных положений	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Текущий
11	Передачи мяча в парах разными способами. Персональная защита	обучение			Научиться игровым действиям на поле при игре с персональной защитой	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Уметь договариваться и приходить к общему решению в	Взаимопомощь, естественность.	текущий

	Развитие координационных способностей Учебная игра							совместной деятельности.		
Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)										
12	История баскетбола. Правила техники безопасности. ОРУ.	Комбинированный			Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Текущий
13	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Комбинированный			Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
15	Повороты без мяча и с мячом.	Комбинированный			Овладеть элементами передвижений.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
16	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Контрольный			Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Текущий

						<i>условий.</i>		деятельности.		
17	Бросок по кольцу двумя руками от груди. Ведение змейкой – ведение правой – остановка два шага – бросок по кольцу – подбор мяча – ведение мяча левой рукой. Игра в мини – баскетбол.	конт роль ный			Оценить ведение мяча в высокой стойке.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущ ий
18	Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра. Тактические действия в нападении	комб инир ован ный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущ ий
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок.	конт роль ный			Оценить штрафной бросок	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущ ий
20	Учебная игра. Тактические действия в нападении	конт роль ный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	закреп ление
21	Сочетание	конт			Оценить действия в	<i>Моделировать</i>	Использовать	Уметь	Развитие	закреп

	приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	роль ный			нападении	<i>технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	игровые действия баскетбола для развития физических качеств	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	познавательных интересов, учебных мотивов.	ление
Гимнастика (9часов)										
22	Правила безопасности и страховки. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий
23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированный			Овладеть строевыми упражнениями.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий
24	Кувырок вперед и назад.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий
25	Стойка на лопатках. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотрен	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	Умение сочетать умственные и физические нагрузки.	Итоговый

	ных Всероссийски м физкультурно -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».									
26	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Акробатика. Упражнение на перекладине. Развитие гибкости: опускание в «мост» из стойки, руки вверх, с помощью. Опускание в «мост», перехват руками за рейки гимнастической стенки.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	текущей
27	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание броска	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	текущей

	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 2 кг из различных положений одной и двумя руками.</p>				<p>набивного мяча на дальность</p>					
28	<p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости (наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение</p>	комбинированный			<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить опорный прыжок ноги врозь</p>	<p><i>Уметь формулировать познавательную цель.</i></p>	<p>Уметь оценивать правильность выполнения действий.</p>	<p>Принятие решения и его реализация</p>	<p>Взаимопомощь, естественность.</p>	<p>текущий</p>

	е на перекладине. Опорный прыжок «ноги врозь»									
29	Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. Упражнение на перекладине. Развитие физических качеств.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить прыжки на скакалке за 1 мин	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	текущий
30	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. . Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание подтягивания на высокой перекладине – м, Отжимание от скамейки-д	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	текущий

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения					Формы контроля
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
31	Лыжная подготовка (20 часов) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Комплексы	Вводный урок			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей,	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий

	упражнений для осанки				подготовки Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	товарищей, родителей	здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	учебных и ситуациях Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог		
32	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами.	Урок-повторение			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
33	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы упражнений утренней зарядки	Урок-закрепление			Знать способы передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
34	Торможение «плугом». Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	Комбинированный			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий

	«Готов к труду и обороне».									
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	комбинированный			Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
36	техника бесшажного одновременного хода Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	комбинированный			Закрепить технику бесшажного одновременного хода Научиться выполнять подъем елочкой	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Соблюдать правила безопасности.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
37	Торможение плугом.	комбинированный			Научиться выполнять торможение плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	применять передвижения на лыжах для развития физических	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	использовать передвижение на лыжах в	текущий

						но выявляя и устраняя типичные ошибки.	качеств	освоения техники передвижения на лыжах.	организации и активного отдыха.	
38	техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	комбинированный			Совершенствовать технику торможения плугом	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации и активного отдыха	текущий
39	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	комбинированный			Совершенствовать изученные ходы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	использовать передвижение на лыжах в организации и активного отдыха	текущий
40	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	комбинированный			Научиться преодолевать дистанцию на время	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
41	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	комбинированный			Научиться поворачивать плугом при спусках с горки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	применять правила подбора одежды для занятий по	текущий

							сокращений	техники передвижения на лыжах.	лыжной подготовке	
42	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	комбинированный			Научиться выполнять передачу эстафеты в группах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
43	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м.	обучение				Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Научиться преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Учиться отличать верно выполненное задание от неверного..	текущий
44	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом	обучение			Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями	Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	текущий

	ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.									
45	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием. Равномерное прохождение дистанции – 1,5 км	обучение			Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом.	текущий
46	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом.	закрепление			Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Формирование социальной роли ученика.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	

47	Лыжный инвентарь. Переход с попеременных ходов на одновременные . Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением	закрепление			Узнать лыжный инвентарь Совершенствование одновременного одношажного хода.	Формирование социальной роли ученика.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	
48	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом.	закрепление			Совершенствование одновременного одношажного хода.	Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	текущий
49	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъём. Поворот	повторение			Продолжать вести дневник самоконтроля	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом.	текущий

	упором Ускорение отрезков мальчики- 3х70м, девочки- 3х50м.									
50	Лыжные эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м.	закрепление				Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом.	текущий
51	Спортивные игры Волейбол (8 часов) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила ТБ.	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий

	вперед.				передачи мяча.					
53	Передача мяча над собой. То же через сетку.	Контрольный			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
54	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Урок-игра			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, ответственность).	текущий
56	Передача мяча над собой, через сетку.	Урок-игра			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, ответственность).	текущий
57	Учебная игра в волейбол	Комбинированный			Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущий

58	Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.	Урок-игра			Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
59	Лёгкая атлетика (8 часов) Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Комбинированный 1 час			Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.	<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
60	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Комбинированный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	текущий
61	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м.	Комбинированный 1 час			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
62	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег 500м-д,800м-м	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
63	Бег на результат 60м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов,	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий

	предусмотренны х Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».									
64	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м на результат	Ком бини рован ный			Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий
65	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на дистанции 1500м	Конт рольный 1 час			Оценить результат в прыжках в длину.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.	текущий
66	Метание малого мяча на дальность. Бег 300м на результат	Ком бини рован ный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	Итоговый

67	<p>Футбол (2 часа)</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Правила игры в футбол и судейства</p> <p>Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	комплексный			Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности	выполнять правила игры.	текущий
68	<p>Правила игры в футбол</p> <p>Передачи, ведение, удары, взаимодействия в нападении</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	комплексный			Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности	выполнять правила игры	текущий

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе.

№	Тема	Количество часов	Реализация рабочей программы воспитания
1	Лёгкая атлетика	16	
2	Гимнастика	9	
3	Спортивные игры	27	
4	Зимние виды спорта	16	

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Календарно-тематический план по физической культуре 9 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения					Формы контро ля
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)				
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика (8 часов)										
1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением от 40-50 метров. Стартовый разгон. Равномерный бег до 5-6 минут. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	Ввод ный			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Теку щий
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30-40 метров. Равномерный бег до 5 мин. Метание мяча на	Ком бини рова н ный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Теку щий

	дальность с 3-5 шагов разбега. Подготовка к сдаче нормативов по ГТО и соревнованиям						решения, адекватно оценивать свои действия.			
3	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Равномерный бег 10 мин. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег 30 м на результат	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Развитие общей выносливости бег 1000м.	Комбинированный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
5	Бег на результат 60м. Специальные беговые и	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметным	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем Умение	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Итоговый

	прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 4,5 мин.					и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	действия и его результата с заданным эталоном	слушать и вступать в диалог	положительного отношения к учению	
6	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Техника выполнения метания мяча с разбега.	Комбинированный			Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
7	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Комбинированный			Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Бег на результат 800м-и, 500м-д	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценивание усваиваемого содержания.	Текущий
8	Олимпийские игры древности и современности. бег до 300м на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выполнить бег 1500м Бег на результат 300м	<i>Формулирование проблемы.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	Текущий

	<p>выполнения метания мяча с разбега. Равномерный бег до 12 мин. Челночный бег 3 по 10м.</p>									
9	<p>Спортивные игры. Футбол(3 ч) Правила поведения и техники безопасности при занятиях футболом. Специальные беговые упражнения футбола. Техника передвижения по площадке. Ведения мяча в различных направлениях Удары по воротам</p>	<p>Вводный Обучение</p>			<p>-прослушать технику безопасности на уроках футбола -узнать беговую разминку футболиста -начинать осваивать технику перемещения футболиста с мячом и без мяча -изучить способы ударов стопой по мячу</p>	<p><i>Формулирование проблемы.</i></p>	<p>Различать способ и результат действия.</p>	<p>Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.</p>	<p>Текущий</p>

10	Официальные футбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Ведение мяча различными способами Обводка соперника с финатами Передачи мяча в парах с ударами по воротам Учебная игра	обучение			Научить правильно передавать мяч Вести мяч различными способами Забивать мяч из различных положений	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	Различать способ и результат действия.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Текущий
11	Передачи мяча в парах разными способами. Персональная защита Развитие координационных способностей Учебная игра	обучение			Научиться игровым действиям на поле при игре с персональной защитой	<i>Самостоятельное создание способов решения проблем.</i>	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Взаимопомощь, естественность.	текущий
Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)										
12	История баскетбола. Правила техники безопасности. ОРУ. Правила ТБ на уроках в	Комбинированный			Изучение правил игры и приемов.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Формирование мотивов достижения и социального признания.	Текущий

	спортивном зале. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.									
13	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	Комбинированный			Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Различать способ и результат действия.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий
15	Повороты без мяча и с мячом. Передачи мяча разными способами на месте. Личная	Комбинированный			Овладеть элементами передвижений.	<i>Умение устанавливать причинно-следственные связи.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Текущий

	защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.							деятельности.		
16	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений – передвижений. Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра. Тактические действия в нападении	Конт роль ный			Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	Теку щий
17	Бросок по кольцу двумя руками от груди. Ведение змейкой – ведение правой – остановка два шага – бросок по кольцу – подбор мяча – ведение мяча левой рукой. Игра в мини – баскетбол.	конт роль ный			Оценить ведение мяча в высокой стойке.	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	теку щий
18	Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра. Тактические действия в нападении	комб инир ован ный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	теку щий

19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок.	контрольный			Оценить штрафной бросок	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Соблюдать правила безопасности .	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущий
20	Учебная игра. Тактические действия в нападении	контрольный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	закрепление
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача двумя от груди и одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	контрольный			Оценить действия в нападении	<i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</i>	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	закрепление
Гимнастика (9часов)										
22	Правила безопасности и страховки. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения/ Правила страховки во	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Принимать и сохранять учебную задачу.	Умение находить компромиссы .	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий

	время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте.									
23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированный			Овладеть строевыми упражнениями.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий
24	Кувырок вперед и назад. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Умение находить компромиссы.	Умение содержать в порядке спортивный результат.	Текущий
25	Стойка на лопатках.	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике	<i>Формулирование проблемы.</i>	Уметь оценивать правильность	Уметь аргументировать	Умение сочетать умственные и	Итоговый

	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	ровный			выполнения.		выполнения действий.	ать и обосновывать собственную точку зрения.	физические нагрузки.	
26	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Акробатика. Упражнение на перекладине. Развитие гибкости: опускание в «мост» из стойки, руки вверх, с помощью. Опускание в «мост», перехват руками за	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	текущий

	рейки гимнастической стенки.									
27	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств Контроль за индивидуальным физическим развитием. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 2 кг из различных положений одной и двумя руками.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание броска набивного мяча на дальность	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация.	Взаимопомощь, естественность.	текущий
28	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить опорный прыжок ноги врозь	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	текущий

	(наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок «ноги врозь»									
29	Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. Упражнение на перекладине. Развитие физических качеств.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценить прыжки на скакалке за 1 мин	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	текущий
30	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги. . Упражнение на бревне (д). Упражнение на параллельных брусьях (м). Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений Оценивание подтягивания на высокой перекладине – м, Отжимание от скамейки-д	<i>Уметь формулировать познавательную цель.</i>	Уметь оценивать правильность выполнения действий.	Принятие решения и его реализация	Взаимопомощь, естественность.	текущий

№ уро	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения		Формы контроля
			план	факт	Основное	Универсальные учебные действия (УУД)	

ка					содержание	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
31	Лыжная подготовка (16часов) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Комплексы упражнений для осанки Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	Вводный урок			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки Основа знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
32	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами.	Урок-повторение			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
33	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы упражнений утренней зарядки	Урок-закрепление			Знать способы передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий

34	Торможение «плугом». Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Комбинированный			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	комбинированный			Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
36	техника бесшажного одновременного хода Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	комбинированный			Закрепить технику бесшажного одновременного хода Научиться выполнять подъем елочкой	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Соблюдать правила безопасности.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
37	Торможение плугом.	комбинированный			Научиться выполнять торможение плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах	применять передвижения на лыжах для развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	использовать передвижение на лыжах в организации	текущий

						самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	физических качеств	освоения техники передвижения на лыжах.	активного отдыха.	
38	техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	комбинированный			Совершенствовать технику торможения плугом	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
39	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	комбинированный			Совершенствовать изученные ходы	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
40	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	комбинированный			Научиться преодолевать дистанцию на время	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий
41	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	комбинированный			Научиться поворачивать плугом при спусках с горки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	текущий

42	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	комбинированный			Научиться выполнять передачу эстафеты в группах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки.	применять передвижения на лыжах для развития физических качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	текущий
43	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	обучение				Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие психофизических качеств		Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Учиться отличать верно выполненное задание от неверного..	текущий
44	техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	обучение				Формирование социальной роли ученика.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями	Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	текущий
45	техника бесшажного одновременного хода Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	обучение			Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений показатели физического развития основные признаки правильной осанки упражнения для	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом.	текущий

					формировани я и профилактик и осанки.					
46	Торможение «плугом». Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	закреплени				Формирование социальной роли ученика.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.	
47	Спортивные игры Волейбол (12 часов) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача.	Комбинированный			Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу.	<i>Установление причинно-следственных связей.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Определение цели.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте и	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в	<i>Установление причинно-следственных</i>	Планировать свое действие в соответствии с	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной	текущий

	<p>после перемещения вперед. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.</p>	ный			технике выполнения передачи мяча.	<i>связей.</i>	поставленной задачей.		самооценки.	
49	<p>Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.</p>	Конт рольный			Уметь выполнять передачу мяча.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Определение способов взаимодействия.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий
50	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. <u>Передачи мяча в парах через сетку.</u> Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.</p>	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.	Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.	Формирование адекватной позитивной самооценки.	текущий

	<p>Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол</p>									
51	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча в парах через сетку. <u>Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</u> Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.</p>	Урок-игра			<p>Уметь выполнять передачу мяча.</p>	<p><i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i></p>	<p>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p>	<p>Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>	<p>Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).</p>	текущий
52	<p>Передача мяча над собой, через сетку, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных</p>	Урок-игра			<p>Уметь выполнять передачу мяча.</p>	<p><i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i></p>	<p>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p>	<p>Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>	<p>Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность).</p>	текущий

	передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 2-4-ю зону. Развитие координационных способностей.								ть).	
53	Учебная игра в волейбол	Комбинированный			Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущий
54	Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.	Урок-игра			Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	Уметь строить понятные для партнера высказывания.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.				Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	<i>Находить и выделять нужную информацию.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	Развитие познавательных интересов, учебных мотивов.	текущий
56	<u>Передачи мяча в</u>				Понимать тактику игры	<i>Выдвижение</i>	Предвосхищение	Инициативное		текущий

	<u>парах через сетку.</u> Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол				в волейбол.	<i>гипотез и их обоснование.</i>	результатов уровня усвоения.	сотрудничество в поиске и сборе информации.		
57	Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.				Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.		текущий
58	Учебная игра в волейбол				Понимать тактику игры в волейбол.	<i>Выдвижение гипотез и их обоснование.</i>	Предвосхищение результатов уровня усвоения.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.		текущий
59	Лёгкая атлетика (8 часов) Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Комбинированный 1 час			Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего.	<i>Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов.</i>	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	

60	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Комбинированный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Контроль, коррекция, оценка действий партнера.	Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	текущий
61	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15м.	Комбинированный 1 час			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных)</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
62	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег 500м-д,800м-м	Комбинированный			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Составление плана и последовательности действий.	Уметь задавать вопросы.	Ориентация на выполнение моральных норм.	текущий
63	Бег на результат 60м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Контрольный			Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	<i>Подведение под понятие, выделение следствий.</i>	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий

64	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м на результат	Комбинированный			Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Составление плана и последовательности действий.	Уметь контролировать действия партнера.	Оценка своих поступков.	текущий
65	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на дистанции 2000м	Контрольный 1 час			Оценить результат в прыжках в длину.	Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Мотивация учения.	текущий
66	Метание малого мяча на дальность. Бег 300м на результат	Комбинированный 1 час			Овладеть техникой метания малого мяча на дальность.	<i>Ориентировка на разнообразие способов решения задач.</i>	Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном.	Уметь использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование основ гражданской идентичности личности.	итоговый
67	Футбол (2 часа) Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол и судейства	комплексный			Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности	выполнять правила игры.	текущий

	<p>Передачи, ведение, удары, взаимодействия в защите и нападении</p> <p>Двухсторонняя игра</p>									
68	<p>Правила игры в футбол</p> <p>Передачи, ведение, удары, взаимодействия в нападении</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	комплексный			Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации	Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности	выполнять правила игры	текущий

Литература:

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.

2.Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

3.Учебник « Физическая культура» 5-6-7 классы / М.Я.Виленский .М «Просвещение» 2010г.

