

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15  
(МБОУ СОШ № 15)**

---

**Рассмотрено**  
на заседании методического совета  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

  
Федулова О.В.

**Утверждаю**  
Приказ № 173/О от 31 августа 2020 г.  
Директор МБОУ СОШ № 15

  
Сухоруков В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО физической культуре  
7-9 КЛАССЫ**

**НА 2020 -2025 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ**

Мичуринск, 2020г.

## Рабочая программа для 7-9 классов.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников физическая культура 6-7 и 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2013.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью **школьного физического воспитания 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.**

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7—9 классов и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 7—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны

постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 13 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 7—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний

увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Подчеркнём, что каждый из типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 7—9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, ритмическая гимнастика, футбол, элементы единоборств» - заменены «Спортивными играми (баскетбол, волейбол)».

## **II. Общая характеристика предмета, курса.**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Закона «Об образовании»;
  - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Гурьева под редакцией. М.Я. Виленского,

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 7 - 9 классе — 105ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 315 ч, из расчета 3 ч в неделю с VII по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

## **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры».

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

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
  - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

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

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

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

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

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

- **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

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

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

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

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **VI. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Примерное распределение программного материала

Тема	Количество часов		
	Классы		
	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре			
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
Легкая атлетика	39	21	32
Лыжная подготовка	18	19	17
Спортивные игры (волейбол)	14	16	14
Спортивные игры (баскетбол)	16	31	14
Элементы единоборств			10
Общее количество часов	105	105	102
<b>ИТОГО</b>	<b>315 часов</b>		

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.**

**VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

№ п / п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1 .	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2 .	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3 .	Рабочие программы по физической культуре	д	

4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников Гурьева под редакцией. М. Я. Виленского.</b> Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. М.Я Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
<b>Демонстрационные учебные пособия</b>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2	Плакаты методические	д	
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	

12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м, )	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
 К – полный комплект (для каждого ученика);  
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
 П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

### **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **1. Знания**

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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

#### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его	При выполнении ученик	Двигательное действие в	Движение или

элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	основное выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	---	---	--

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Исходный показатель соответствует уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
---	--	---	--

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

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

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

**Календарно тематические планирования**

## Календарно-тематическое планирование 7 классы

### Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	15			24
3	Гимнастика с основами акробатики		18		
4	Лыжная подготовка			18	
5	Баскетбол	9	7		
6	Волейбол			12	2
	<b>Всего</b>	24	25	30	26

№	Дата	Контрольно	Содержание	Результаты
---	------	------------	------------	------------

п/ п			тематическое планирование			
	По плану	Факт.				
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - (15 часов)</b>						
1			Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения
2			Спринтерский бег. Сдача теста норм ГТО бег 60м.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60м. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать беговые отрезки с максимальной скоростью	управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3			Развитие скоростной выносливости Прыжки с места.	Специальные беговые упр. Повторный бег 50м., 80м., 120м., 80м., 50м. Прыжки с места	Совершенствовать прыжок с места Пробегать 30 и 60м. с высокого старта	
4			Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину разбега. Бег с низкого старта.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
5			Развитие скоростной	Специальные беговые	<b>Уметь</b> пробегать	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать

			выносливости	упражнения. Бег на результат 30м., 100м. ОФП	беговые отрезки с максимальной скоростью	технику бега на короткие дистанции. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега на короткие дистанции. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
6			Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Стартовые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
7			Метание малого мяча.	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча с 1 шага. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
8		Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места с 3-х шагов разбега		
9		Метание мяча. Сдача теста норм ГТО	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места с 3-х шагов разбега		
10			Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Стартовые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать

						<p>технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>
11			Бег на средние дистанции	<p>Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	Уметь пробежать дистанцию 1500 м	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на средние дистанции и управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в освоении техники бега</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию при освоении техники бега на средние дистанции..</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>
12			Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Стартовые упражнения.</p>	Уметь прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p><i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p>
13			Бег на средние дистанции Сдача теста норм ГТО	<p>Специальные беговые упражнения. Повторный бег 4x200м. Развитие двигательных качеств.</p>	Уметь пробежать беговые отрезки с заданной скоростью	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на средние дистанции и управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p>
14			Бег на средние дистанции	<p>Специальные беговые упражнения. Повторный бег 2x300м Развитие двигательных</p>	Уметь пробежать беговые отрезки с заданной скоростью	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в освоении техники</p>

				качеств.		бега
15			Бег на средние дистанции	Специальные беговые упражнения. Повторный бег 2х400м Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать беговые отрезки с заданной скоростью	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию при освоении техники бега на средние дистанции.. <i>6.10.2017Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
16			Повороты с мячом и без мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
17			Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
18			Ведение мяча с изменением направления движения	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре

			нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания		<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
19		Броски мяча по кольцу	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.
20		Ведение мяча в движении	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
21		Учебная игра Контрольное упражнение - ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать

			Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей		групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
22			Учебная игра 3х3, 3х2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
23			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.
24			Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь

			различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	правилам	моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
25		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
26		Ведение мяча в движении Контрольное упражнение прыжки в длину с места	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.

27			Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения
28			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
29			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками

						в игре.
30			Ведение мяча в движении Сдача теста норм ГТО	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.
31			Ведение мяча в движении	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)</b>						
32			Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и

				способностей		корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь вести себя в коллективе.
33			Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре.
34			Акробатика	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	<i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям
35			Акробатические комбинации.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
36			Лазание по канату в три приема	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в три приема	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.
37			Лазание по канату в три приема	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в три приема	<i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре. <i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении

38		Лазание по канату в два приема	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в три приема	подтягиваниям
39		Висы и упоры. Подтягивание.	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	<i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных упражнений
40		Висы и упоры. Подтягивание Сдача теста норм ГТО	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки
41		Висы и упоры. Подтягивание	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	
42		Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
43		Опорный прыжок КУ – наклоны.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	
44		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	
45		Акробатические комбинации. Сдача теста норм ГТО	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно

				канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей		осваивать изучаемый элемент. <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре. <i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям
46			Лазание по канату в два-три приема	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в два – три приема	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент. <i>Коммуникатив-ные:</i> уметь работать в паре. <i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям
47			Висы и упоры. Подтягивания.	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
48			Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
49			Висы и упоры. Подтягивание	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

						ее реализации. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
50			Попеременный двухшажный ход	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника
51			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
52			Одновременный безшажный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
53			Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	
54			Подъем «елочкой» и спуск в низкой стойке.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

				ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км		ошибки.
55			Одновременный одношажный ход Сдача теста норм ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.
56			Торможение плугом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57			Повороты на месте.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием

			км.со сменой ходов. Повороты на месте.		
58		Попеременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием
59		Прохождение дистанции Сдача теста норм ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки
60		Прохождение дистанции Сдача теста норм ГТО.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Регулятивные УУД:</i> Осваивать

						универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки
61			Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.
62			Попеременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику повороты переступанием
63			Одновременный безшажный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная		<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов

			эстафета. Прохождение дистанции 1 км.		<p><i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.</p>
64		Прохождение дистанции 1,5 км.	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>Контроль прохождения дистанции 1км.</p>	<p><b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем</p>	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки</p>
65		Прохождение дистанции	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>Контроль прохождения</p>	<p><b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем</p>	<p><i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику</p>

			дистанции 2км.		изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки
66		Попеременный двухшажный ход. Сдача теста норм ГТО.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	<i>Коммуникатив-ные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникатив-ные УУД:</i> уметь работать в паре.
67		Прохождение дистанции 2 км. Сдача теста норм ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения

				Контроль прохождения дистанции 2км.		дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки
68			Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Правила ТБ на уроках спортивных игр	<b>Уметь</b> играть выполнять стойки и перемещения в волейбольной стойке	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.
69			Передача мяча сверху двумя руками на месте	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Терминология игры	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.
70			Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.
71			Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю подачу через сетку	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.
72			Нижняя прямая подача мяча через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю подачу через	<i>Коммуникативные</i>

			руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	сетку	<i>УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73		Стойка и перемещение игрока.	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр	<b>Уметь</b> играть выполнять стойки и перемещения в волейбольной стойке	<i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе
74		Передача мяча снизу двумя руками на месте	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Терминология игры	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте и после передвижения	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.
75		Передача мяча снизу двумя руками на месте. Сдача теста норм ГТО	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте и после передвижения	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.
76		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте и после передвижения	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.
77		Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю подачу через сетку	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.
78		Нижняя прямая подача мяча через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю подачу через сетку	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.

79			Передача мяча снизу двумя руками на месте Сдача теста норм ГТО	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте и после передвижения	<i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе
80		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу в двойках и тройках на месте и после передвижения		
81		Нижняя прямая подача мяча через сетку	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю подачу через сетку		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 24 часа</b>						
82			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка способом перешагивание <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка способом перешагивание  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками во время выполнения прыжков в высоту.
83			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	
84			Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 3–5 беговых	<b>Уметь</b> прыгать в	

			способом «перешагивания»	шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 мин	высоту с разбега	
85			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	
86			Метание теннисного мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность .	<b>Уметь</b> метать малый мяч.	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча с 1 шага. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию.
87			Метание теннисного мяча на дальность Сдача теста норм ГТО	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность .	<b>Уметь</b> метать малый мяч.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки
88			Метание теннисного мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность .	<b>Уметь</b> метать малый мяч.	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча с 1 шага. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать

						терминологию. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки
89			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Повторный бег до 4х 150 метров .	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.
90			Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упр. Повторный бег 50м., 80м., 120м., 80м., 50м.	<b>Уметь</b> пробегать беговые отрезки с максимальной скоростью	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
91			Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Повторный бег до 4х 150 метров .	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	
92			Спринтерский бег. Прыжки с места. Сдача теста норм ГТО	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60м. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств.	Совершенствовать прыжок с места Пробегать 30 и 60м. с высокого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на короткие дистанции. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
93			Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упр. Повторный бег 50м., 80м., 120м., 80м., 50м.	<b>Уметь</b> пробегать беговые отрезки с максимальной скоростью	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега на короткие дистанции
94			Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упр. Повторный бег 50м., 80м., 120м., 80м., 50м.	<b>Уметь</b> пробегать беговые отрезки с максимальной скоростью	
95			Бег на средние дистанции	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на средние дистанции и управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.

96		Бег на средние дистанции	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в освоении техники бега
97		Бег на средние дистанции Сдача теста норм ГТО	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию при освоении техники бега на средние дистанции.. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
98		Метание малого мяча.	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
99		Метание малого мяча. Сдача теста норм ГТО	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча с 1 шага. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.
100		Спринтерский бег. Прыжки с места.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60м. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств.	Совершенствовать прыжок с места Пробегать 30 и 60м. с высокого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на короткие дистанции. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
101		Спринтерский бег. Прыжки с места. Сдача теста норм ГТО	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60м. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств.	Совершенствовать прыжок с места Пробегать 30 и 60м. с высокого старта	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники бега на короткие дистанции
102		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Повторный бег до 4х 150 метров .	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	<i>Коммуникативные Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.
103		Развитие скоростной	Специальные беговые упр.	<b>Уметь</b> пробегать	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать

			выносливости	Повторный бег 50м., 80м., 120м., 80м., 50м.	беговые отрезки с максимальной скоростью	терминологию прыжков в длину. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки
104			Бег на средние дистанции Сдача теста норм ГТО	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега на средние дистанции и управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
105			Бег на средние дистанции	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Развитие двигательных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в освоении техники бега <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию при освоении техники бега на средние дистанции.. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты :**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  
способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  
способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  
умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

### **владение умениями:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин мальчики и девочки;
- в метаниях на дальность метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега ;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты :**

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

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты :**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

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

### **Обучающийся научится:**

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

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

## **Физическое совершенствование**

### **Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3. Демонстрировать

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

#### Литература

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы; М.Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под. ред. М.Я. Виленского - М. Просвещение, 2013г.

Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов./ 4-е изд. М.: Просвещение, 2007.

Мой друг физкультура 1 – 11 классы. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2005.

Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана. М., 1998.

Физическая культура 1 – 11 класс. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / авт.-сост. М. И. Васильева, И. А. Гордиям и др. – Волгоград: Учитель, 2010.

«Методика преподавания гимнастики в школе». Макаров А. Н. – М.: 2000.

Листов О. – «Спортивные игры на уроках физкультуры» - М.: 2001.

Журнал «физическая культура в школе» 2007-2009.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>								
1.	Т Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	02.09		Ознакомить учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказы вают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p><b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставл. задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П:</b> общеучебные: испытать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физкультуру как занятия физ. Упр-ми, подвижными и спортиграми.</p> <p><b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	05.09		Техника низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p><b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать</p>	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				качеств. Измерение результатов.	использования л/а упр-ий для развития скоростных качеств		собственное мнение	
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	08.09		Техника низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упражнения. КУ – бег 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 30м.	<b>Р:</b> планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	09.09		Техника низкого старта. Финиширование. Спец. беговые упр- ия, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиш-ние. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец.беговые упражнения, Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 60м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					качеств.			
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	12.09		Техника низкого старта. Финиширование. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить прав. решение
6.	Бег 60 м на результат. Спец. беговые упражнения	15.09		КУ – бег 60 м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью;	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							определять общую цель и пути ее достижения	
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	16.09		Обучить технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторить технику метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	<b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. КУ –	19.09		Повторить техн. прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. <b>П:</b> общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>К:</b> взаимодействие формулировать	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подтягивание.			КУ - подтягивание.		б.	собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	22.09		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10	Прыжок в длину на результат. Сдача теста норм ГТО.	23.09		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физ. нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное умение</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этич. ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
11	Тестиро	26.09		Бег (1500м - д..	Бег (1500м - д..	Выбираю	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и	<i>Смыслообразование</i> –

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вание – бег (1000м). Спец.бе говые упр- ния.			2000м-м.). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спорт. игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. КУ – бег(1000м).	2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	т индивиду альный режим физическ ой нагрузки, контроли руют ее по частоте сердечны х сокращен ий.	удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общи е приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физкультуру как занятия физическими упр- ями, подвижными и спорт. играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
12	Бег (1500м - д., 2000м- м.). Спорти вная игра «Лапта»	29.09		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Овладени е умениям и организо вать здоровьес берегаю щую жизнедея тельность (режим дня,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
<b>Спортивные игры. Баскетбол ( 8 часов)</b>								
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. КУ – прыжок	30.09		Ознакомить с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами и игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<b>Р: планирование:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П: общеучебные:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>К: планирование учебного сотрудничества</b> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в длину с места.							
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	03.10		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование	06.10		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	<b>Р:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вание – наклон вперед, стоя...					действий, осваиваю т их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	07.10		Техника броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают техн. изучаемых игровых приемов и действий, осваиваю т их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать п рактическую задачу в образовательн ую; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						техн. ведение мяча.		
17	Личная защита. Учебная игра. Сдача теста норм ГТО	10.10		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная	13.10		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общеприемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	я игра.					самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	14.10		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	Передача мяча одной	17.10		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	рукой от плеча на месте. Личная защита.			плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	изучаемых игровых приемов и действий, осваиваю их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими	20.10		Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнениями					дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
22	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	21.10		Совер-ть стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить ТБ по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами и игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
23	Комбинации из разученных	24.10		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во	Описывают технику изучаемых	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	перемещений. Техника приема и передач мяча над собой во встречных колоннах.			техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	27.10		Комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершить нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
25	Техника передач мяча	28.10		Совершенствовать передачи мяча над собой	Стойки и передвижения игрока.	Осуществлять судейств	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	о игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	личностного смысла учения
26	Оценка техники передач и мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	07.11		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				правилам.				
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером Игра по упр. правилам.	10.11		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> прогнозирование предвидеть возможность получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражн	11.11		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, техни-	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды,	<b>Р:</b> целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ения. Техника выполнения подъема переворотом.			ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	способностей.	чётко выполняют строевые приёмы.		
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	14.11		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
30	Подтягивания в висе. Упражн	17.11		Повторить подъем переворотом в упор толчком	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.).	Различают строевые команды,	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ения на гимнастической скамейке. Сдача теста норм ГТО			двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	чётко выполняются строевые приёмы. Повторяются подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекла	18.11		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дине.			направо, налево в движении.		Подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д).	для партнера высказывания	
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	21.11		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающ. существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Техника выполнения подъема перевор	24.11		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в	Уметь демонстрировать технику выполнен	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	отом. Подтягивание в висе.			(м.). Подтягивание в висе.	висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	ия упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.).	25.11		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррективных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. -	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	способностей.	ую-щих упр-ий, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорног	28.11		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упр-ий, ориентированных	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	о прыжка.			способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.		на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
36	Опорный прыжок . ОРУ с мячами.	01.12		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					скоростно-силовых способностей.	дня, утренняя зарядка)		
37	Опорный прыжок . Эстафеты.	02.12		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упр., ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38	Выполн	05.12		Повторить	Прыжок способом	Овладени	Р. - овладение способностью	Развитие мотивов

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ение комплекса ОРУ с мячом. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.			прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	е умения и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	08.12		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.				
<b>Акробатика. Лазание. (6 часов).</b>								
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	09.12		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
41	Лазание по канату в два-три приема.	12.12		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывают технику акробатических	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	15.12		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.		
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	16.12		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья		
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	19.12		Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.	22.12		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упр., ориентированных на развитие основных физических качеств, повыш. функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
46	Баскетбол. Техника	23.12		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Овладение основами	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	технических действий, приёмам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением	26.12		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмам и и физическими	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вением Личная защита. Учебная игра.					ими упражнениями из базовых видов спорта,	формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Сдача теста норм ГТО	29.12		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмов и физических упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельн	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.</b>						ости		
49	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	30.12		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий .	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	Совершенствовать технику одновременного			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного	Описывают технику изучаемых	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	менного двухшажного хода.			одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
51	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника прямого нападающего удара.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упреждений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						стей организма.		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р. - владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Соверш			Совершенствован	Техника	Описыва	Р.-определять наиболее	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	енствов ание техники изученн ых ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыва нием».			ие техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	ют технику изучаемы х лыжных ходов, осваиваю т их самостоя тельно.	эффективные способы достижения результата; П.-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Волейб ол. Техника прямого напада ющего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Совершенствоват ь комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь демонстр иро-вать технику одновремен- ных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Техника одновременного			Совершенствовать технику одновременного	Техника одновременного одношажного хода	Формирование навыка	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Сдача теста норм ГТО			бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	(стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	личностного смысла учения
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				удар.	Прямой нападающий удар.	их качеств, повышение функциональных возможностей организма.		
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
59	Оценка техники одновременного одношажного			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника	Описывают технику изучаемых спусков	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.-овладение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	жного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			часам».	одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	и торможений, осваивают их самостоятельно.	базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
61	Совершенствов			Совершенствование техники	Техника скользящего шага.	Формирование	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие самостоятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ание техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.			скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	результата; П.- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Техника спусков и подъемов на склонах . Игра «С горки на горку».			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						й физических нагрузок		
63	Волейбол. Оценка техники передач и мяча в тройках после перемещения. Игра.			Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
64	Прохождение			Прохождение дистанции 2 км	Скользкий шаг в гору. Спуски и	Расширение	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	Развитие самостоятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.-владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Техника спусков и подъемов на склонах			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск	Расширение двигательного опыта за счет	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	. Игра «Спуск вдвоем»				вдвоем». Развитие скоростной выносливости.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	выходы из спорных ситуаций
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи и. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприя	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						тия		
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.			Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами и игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Сдача			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	теста норм ГТО							
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических	Овладение основами технич. действий, приемами физич. упражнений	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	км.				качеств.	иями из базовых видов спорта.	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	справедливости и свободе
71	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках			Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	с сопротивлением Учебная игра.				Учебная игра.	т их самостоятельно	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз			Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техн. игровых приемов, действий, соблюдают правила безопасн.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74	Баскетбол.			Совершенствовать в сочетании	Ведение мяча с сопротивлением.	Овладение	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие самостоятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).			приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Бросок одной от плеча в движении. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Учебная игра.	основами технич. действий, приёма физич.упр. из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Сдача теста норм ГТО			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						физ. Кач.		
76	Сочетание приемов в ведении, передачи, броска. Штрафной бросок.			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий, приёмам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
77	Бросок одной рукой от плеча в движен			Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных	Овладение основами технических действий,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпред-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ии с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.			одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	способностей.	приёмам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
78	Комплекс упр. для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей			Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	тей физич.р азвития.							
<b>Волейбол (6 часов).</b>								
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать передачу мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным			Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачу мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	Овладение основами технических действий, приемам и и	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	правила м.				правилам.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности.	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	справедливости и свободе
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						устраняя типичные ошибки.		
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика			Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Описывают тех. изучаемых игровых приемов и	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	свободного нападения.			упрощенным правилам.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	действий, осв-т их самостоя т., выявляя, устраняя типичные ошибки.	связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	социальной справедливости и свободе
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.			Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						деятельности		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>								
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.			Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмам и физической подготовкой. Упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
86	Оценка			Оценка техники	Штрафной бросок.	Описыва	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и	Смыслообразование–

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	техники штрафного броска. Учебная игра.			штрафного броска. Учебная игра.	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	ют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением			Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).				(2х1,3 х 2).	иями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	окужающих	
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.			Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением . Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Сочетание приемов ведения , передач			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять вза-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	и, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя			тестирование – наклон вперед, стоя	Учебная игра.	и действий, осваивают их самостоятельно	имный контроль в совместной деятельности	
91	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Сдача теста норм ГТО Тестирование -			Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемам и и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	поднимание туловища.					игровой и соревновательной деятельности		
92	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствовать быстрый прорыв(3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями и организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
93	Быстры			Разучить	Быстрый прорыв (4	Выполня	Р.-формирование умения понимать	Формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	й прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			быстрый прорыв (4 x 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра.	х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ют бег с максимальной скоростью ю 30м.	причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиямиК.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	эстетических потребностей, ценностей и чувств
<b>Легкая атлетика (9 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).</b>								
94	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.			Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Техника низкого			Повторить технику низкого	Низкий старт (30-40 м). Бег по	Выполняют бег с	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.	Смыслообразование– адекватная

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	максимальной скоростью 30м.	<b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 60м.	<b>Р.-</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>П.-</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>К.-</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые			Совершенствовать технику спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью ю 60м	<b>Р. -</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П. -</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упр-я.			упражнения.			существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.			Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
99	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки			Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные	Расширение двиг. опыта за счет упр-ий, ориентированных на развит	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вание. Метание мяча на дальность.			Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	основных физ. качеств, повыш. функциональных возможностей осн. сист. организм	слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	отношение к истории и культуре других народов
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физ. качеств, повышение функционал	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						нальных возможно стей основных систем организм а		
10 1	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двиг. опыта за счет упр., ориентир. на развит. основных физических качеств,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10 2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентир	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. -	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предмет ные	Метапредметные УУД	Личностные
	беговые упражн ения.					ованных на развитие основных физическ их качеств, повышен ие функцио нальных возможно стей основных систем организм а	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### Сайты:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

## Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура. 9 класс» (105ч.)

### Раздел 1. Знания о физической культуре. *История физической культуры*

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количес тво о часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
Теоретический материал: 1-102	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В процессе занятий	Изучение нового материала		<p><i>Раскрывать</i> цель и задачи олимпийского движения. <i>Объяснять</i> знаменательность советского периода в развитии олимпийского движения и <i>описывать</i> этапы его развития. <i>Сообщать</i> об успехах российских спортсменов в Олимпийских играх 1980 г., <i>называть</i> виды</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе. <i>Личностные УУД:</i> умение строить свое поведение без ущерба для здоровья окружающих, уважительно относиться к культуре других народов. <i>Регулятивные УУД:</i> умение самостоя-</p>	<p><i>Ощущение</i> гордости за достижения российских спортсменов и спортивную историю России. <i>Принятие</i> прошлого и настоящего многонационального народа России. <i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных спортивных целей</p>		

				<p>состязаний, место их проведения, число участников, символику и т. п.</p> <p><i>Пересказывать</i> историю зарождения видов спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). <i>Раскрывать</i> смысл состязательной деятельности.</p> <p><i>Описывать</i> правила соревнований по избранному виду спорта, <i>рассказывать</i> о его появлении и развитии в России, <i>сообщать</i></p>	<p>тельно определять тему и формулировать задачи урока.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение использовать речевые средства и инструменты средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач, готовность слушать собеседника и вести диалог</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					о выдающихся отечественных и зарубежных спортсменах в данном виде спорта.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

### Физическая культура (основные понятия)

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
Теоретический материал: 1-102	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	В процессе занятий	Изучение нового материала		<p><i>Описывать</i> технику движений и ее основные показатели.</p> <p><i>Различать</i> пространственные, временные и динамические характеристики движений.</p> <p><i>Характеризовать</i> понятия «двигательный навык» и «двигательное умение» как качественные характеристики</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск и работать с различными источниками информации.</p> <p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> потребность в справедливом оценивании результатов работы и работы</p>	<p><i>Осознание</i> необходимости соблюдения правил освоения движений во время занятий физической культурой.</p> <p><i>Представление</i> о прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни.</p>		



Теоретический материал: 1-102	Влияние Занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	В процессе занятий	Изучение нового материала		<p><i>Приводить доказательства</i> влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека: воли, смелости, трудолюбия, честности.</p> <p><i>Раскрывать</i> суть этического поведения.</p> <p><i>Характеризовать</i> качества личности и <i>обосновывать</i> возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.</p> <p><i>Личностные УУД:</i> осознание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение задавать вопросы.</p>	<p><i>Осознание</i> роли занятий физической культурой не только для сохранения и укрепления своего здоровья, а также для всестороннего и гармоничного развития личности.</p> <p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных спортивных целей.</p>		
-------------------------------	---	--------------------	---------------------------	--	---	---	--	--	--

### Оценка эффективности занятий физической культурой

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты	Дата по плану	Дата факт.
-------	---	------------------	-----------	--------------	------------------------	---------------	------------

					Личностные	Метапредметные	Предметные		
Теоретический материал: 1-102	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения движений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	В процессе занятий	Изучение нового материала		<i>Тестировать</i> развитие основных физических качеств и <i>соотносить</i> их с показателями физического развития. <i>Регистрировать</i> по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности. <i>Определять</i> природы этих показателей по учебным четвертям и <i>соотносить</i> их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <i>Оформлять</i> и <i>вести</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Еженедельно <i>обновлять</i> комплексы утренней зарядки и	Познавательные УУД: умение строить рассуждения, отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <i>Личностные УУД:</i> адекватное оценивание собственного поведения и поведения одноклассников. Применение полученных знаний в практической деятельности. Регулятивные УУД: осуществлять взаимный контроль при совместной деятельности. Коммуникативные УУД: умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества	Представление о способах самостоятельного тестирования физических качеств. Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Понимание необходимости систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		

					<p>физкультминуток.  <i>Осуществлять</i> мониторинг здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  <i>Анализировать</i> технику движений.          Предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>	с учителем и сверстниками.			
--	--	--	--	--	---	----------------------------	--	--	--

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
Теоретический материал: 1-102	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	В процессе занятий	Комплексный		<p><i>Составлять и применять</i> комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования</p>	<p>Познавательные  <i>УУД:</i> умение строить речевые высказывания в устной форме, устанавливать причинно-следственные связи между</p>	<p>Понимание необходимости соблюдения правил при составлении оздоровительных комплексов</p>		

				<p>массы тела и коррекции фигуры. <i>Подбирать</i> комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, коррекции фигуры, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, а также комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз с учетом индивидуальных особенностей физического развития и периода полового созревания. <i>Описывать и обосновывать правила составления и применения различных комплексов упражнений</i></p>	<p>деятельностью и ее результатами. Личностные УУД: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью. Применение полученных знаний в практической деятельности. Регулятивные УУД: умение в диалоге с учителем выработать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы сверстников. Коммуникативные УУД: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p>	<p>упражнений. Овладение навыками организации здоровьесберегающей деятельности. Осознание важности подбора индивидуальных комплексов физической культуры для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

## Легкая атлетика

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
1-16		32							
1	ТБ на уроках л/атлетики.		Вводный		Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		
2-3	Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки.		Комбинированный	Текущий	<i>Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Научиться: технике метания мяча</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений		
4	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Передача эстафеты.		Комбинированный	Текущий	<i>Научиться: технике прыжков в длину с разбега.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
5-6	Учёт техники низкого старта в беге на 60 м. Метание мяча.		Комбинированный	Текущий		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного		

7	Учёт передачи эстафетной палочки. Метание мяча.	Комбинированный	Текущий		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснить ошибки при выполнении упражнений.		
8	Учёт в прыжках в длину с места. Метание мяча.	Комбинированный	Текущий			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
9-10	Учёт в метание мяча, кроссовая подготовка.	Комбинированный	Текущий			Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
11	Учёт в беге 2000 м. Бег 60 м. Подтягивание.	Комбинированный	Текущий					
12-15	Поднимание туловища из положения лежа. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	Контрольный	Текущий					
16	Бег 30 метров.	Комбинированный	Текущий					
90-105	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	Комбинированный	Текущий					
91-92	Низкий старт.	Комбинированный	Текущий					

	Учёт в прыжках в высоту с разбега. Низкий старт.		ированный				Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
93	Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с места.		Контрольный	Промежуточный			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
94-95	Метание мяча. Бег 2000 м.		Контрольный	Текущий			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
96-97	Учёт в прыжках в длину с места. Метание мяча.		Комбинированный	Текущий Текущий			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
98-99	Подтягивание.		Контрольный	Текущий			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
100-101	Метание мяча. Кроссовая подготовка. Бег 30 м.		Контрольный	Текущий			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
102-103	Учёт в метании мяча. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.		Контрольный	Итоговый			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
104	Учёт в беге на 2000 м. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».		Контрольный Контроль	Итоговый			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		

105	Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.		Комбинированный	Итоговый			<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>		
-----	--	--	-----------------	----------	--	--	---	--	--

## Гимнастика с основами акробатики

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
28-44 28-29 30-31 32 33-34 35	ТБ на уроках по гимнастике. Акробатика. Равновесие.  Самоконтроль. Акробатика. Равновесие. Из упора присев силой стойка на голове и руках.  Акробатика. Равновесие. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега  Учёт выполнения акробатических	17	Вводный  Комбинированный  Комбинированный  Комбинированный	Текущий  Текущий  Текущий	<p><i>Различать</i> организующие команды. <i>Выполнять</i> организующие команды и приемы. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и гимнастических упражнений на снарядах. <i>Сравнивать</i> техники акробатических упражнений и техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Анализировать</i> технику опорных прыжков своих сверстников. <i>Выявлять</i> характерные ошибки</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,</p>		

	упражнений, в равновесии.		нный		при выполнении упражнений.		комбинаций.		
36	Учёт выполнения акробатических комбинаций.		Комбинированный	Текущий	значение акробатических и гимнастических упражнений для укрепления здоровья.		Коммуникативные:		
37-38	Упражнения на брусьях. Подъём махом вперед в сед ноги врозь.		Комбинированный	Текущий	<i>Демонстрировать</i> акробатические упражнения		Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		
39-40	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.		Комбинированный	Текущий	и гимнастические упражнения на снарядах. <i>Составлять</i> акробатические комбинации		Акробатических упражнений. Умение объяснять		
	Прыжок, согнув ноги через козла (козел в длину, высота 115 см.).		Комбинированный	Текущий	из числа разученных упражнений. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники		ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные:		
41-42	Учёт выполнения комбинации элементов на перекладине. Опорный прыжок.		Контрольный	Текущий	безопасности <i>при выполнении гимнастических упражнений. Оказывать</i> помощь сверстникам при		выполнению задания в соответствии с поставленной целью.		
43	Учёт выполнения опорного прыжка.		Контрольный	Промежуточный	освоении ими <i>новых упражнений.</i>		Способы организации рабочего места. Формирование		
44	Полоса препятствий. Зачёт по разделу		Контрольный	Итоговый			умения понимать причины успеха		

	«Гимнастика».					/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации		
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

							по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

### Элементы единоборств

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.	
					Личностные	Метапредметные	Предметные			
45-48	Освобождение от захватов.	10	Комбинированный	Текущий	<i>Различать</i> организующие команды.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.			
45-46	Бросок через бедро				<i>Выполнять</i> организующие команды и приемы. <i>Описывать</i> технику разучиваемых приемов. <i>Сравнивать</i> техники акробатических упражнений и техники <i>единоборств</i>					Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
47-48	Освобождение от захватов. Борьба за предмет.		Комбинированный	Текущий	<i>Анализировать</i> технику Бросков сверстников. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при	Формирование				
83-88	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».		Комбинированный	Текущий						
83-84	Захваты рук и		Комбинированный							

85-86	туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах		ированный Комбинированный	Текущий	выполнении упражнений. <i>Обосновывать</i> значение упражнений единоборств для укрепления здоровья. <i>Демонстрировать</i> элементы техники единоборств. <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности <i>при выполнении элементов единоборств</i> упражнений. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам при освоении ими <i>новых упражнений</i> .	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении элементов единоборств. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и		
87-88	Захваты рук и туловища.		Контрольный	Итоговый					

							<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

### Лыжный спорт

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
49-64	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	16	Вводный	Текущий	<i>Характеризовать и обосновывать</i> правила подбора одежды для занятий лыжной, конькобежной и кроссовой подготовкой. <i>Описывать</i> технику лыжных ходов, технику скольжения, технику подъемов, спусков, поворотов, технику торможения, технику бега по пересеченной местности. <i>Применять и демонстрировать</i> техники лыжных	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные : осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и		
49-50	Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход.								
51-52	Совершенствование и учёт лыжных ходов. Преодоление спусков.								

53-54	Совершенствование лыжных ходов. Спуски с поворотами.		Комбинированный		ходов, техники скольжения, техники подъемов, спусков, поворотов, техники торможения, техники выполнения бега по пересеченной местности.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	упражнений. Коммуникативные : Формирование способов		
55-56	Спуск с поворотом – учёт. Учёт в гонке на 2 км.		Комбинированный	Текущий	<i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения техники передвижения на лыжах, коньках и выполнении бега по пересеченной местности.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.		
57-58	Преодоление контруклонов. Спуски со склонов в различных стойках.		Комбинированный	Текущий	техники передвижения на лыжах, коньках и выполнении бега по пересеченной местности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
59-62	Передвижение до 4 км с применением разученных лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. Учёт в гонке на 3 км.		Комбинированный	Промежуточный	<i>Проявлять</i> оньках и выполнении бега по пересеченной местности.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
63-64	Прохождение дистанции до 5 км. Зачёт по разделу «Лыжный спорт».		Контрольный	Итоговый	<i>Объяснять</i> необходимость соблюдения правил техники безопасности при освоении техники передвижения на лыжах и выполнении бега по пересеченной местности.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		

							<p>терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Спортивные игры

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
17-26 17-18	<b>Баскетбол</b> Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча в движении.	28	Комбинированный		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Применять</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения		

19-20	Ведение мяча правой, левой без зрительного контроля. Броски по кольцу в прыжке.	Комбинированный	Текущий	технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <i>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</i>	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с
21-22	Действия двух нападающих против одного защитника.	Комбинированный	Текущий	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</i>	
23-24	Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении с изменением направления и скорости.	Комбинированный		<i>Выполнять</i> упражнения без мяча и упражнения с мячом.	<i>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</i>	
25	Броски в прыжке, штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	Комбинированный	Текущий	Демонстрировать игру в баскетбол по правилам, в волейбол по правилам.		
26	Зачёт по разделу «Баскетбол». Учебная игра 5х5.					
73-82	Совершенствование разученных приёмов в двусторонней игре.	Комбинированный	Текущий			



71-72	сетки. Совершенствование приёмов. Учебная игра 6х6. Зачёт по разделу «Волейбол».		Контроль ный	Итоговый			<p>выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>		
-------	---	--	-----------------	----------	--	--	--	--	--

							человека.		
--	--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

**Упражнения с общеразвивающей направленностью**  
*Общеспортивная подготовка*

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
1-102	Общеспортивная подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой по ходу выполнения упражнений.	Комплексный		<p><i>Использовать</i> физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений общеразвивающей направленности. <i>Владеть</i> навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.). <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, проводить наблюдения, делать выводы. <i>Личностные УУД:</i> эстетическое восприятие движений тела человека. Применение полученных знаний в практической деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <i>Коммуникатив-</i></p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <i>Проявление</i> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <i>Потребность</i> творчески применять</p>		

					<p>общеразвивающей направленности.  <i>Обосновывать</i> значение упражнений общеразвивающей направленности для укрепления здоровья.  <i>Объяснять</i> необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений общеразвивающей направленности</p>	<p><i>ные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, чувствовать партнера, совместно договариваться о правилах общения и поведения</p>	<p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

***Прикладно-ориентированная подготовка***

№ п/п	Название разделов Тема разделов Тема уроков	Количество часов	Тип урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Дата по плану	Дата факт.
					Личностные	Метапредметные	Предметные		
1-102	Прикладно-ориентированные упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической	Комплексный		<p><i>Описывать</i> технику упражнений прикладной направленности.  <i>Владеть</i> демонстрацией</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением</p>	<p><i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p>		

		культурой по ходу выполнения упражнений		<p><i>технику физических упражнений прикладной направленности.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности.</i></p> <p><i>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</i></p> <p><i>Объяснять необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений</i></p>	<p>упражнений, осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Личностные УУД: эстетическое восприятие движений тела человека.</p> <p>Применение полученных знаний в практической деятельности.</p> <p>Регулятивные УУД: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, самостоятельно оценивать правильность выполнения учебного действия, вносить необходимые коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение задавать вопросы,</p>	<p>для достижения поставленных спортивных целей.</p> <p><i>Представление о многообразии упражнений прикладной направленности.</i></p> <p>Потребность творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

					нений прикладной направленност и	участвовать в диа логе на уроке			
--	--	--	--	--	---	------------------------------------	--	--	--

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВЕНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса****Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы - М.: Просвещение, 2010**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

**Рабочая программа** к учебнику С.В.Гурьева «Физическая культура» 5-7 классы / авт. Сост. Т.В.Андрюхина. - М.: ООО «Русское слово — учебник», 2013. - 80 с. - (ФГОС. Инновационная школа).

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

## 2. Учебно-практическое оборудование

Гимнастика	Гимнастический конь, гимнастический козёл , бревно , мостик , гимнастическая перекладина, брусья мужские и женские, гимнастическая стенка, гимнастические маты (15шт.), обручи (10), скакалки (15), скамейки (2)
Лёгкая атлетика	Флажки(10), эстафетные палочки (2), мячи для метания (11)
Спортивные игры	Баскетбольные мячи (20), волейбольные мячи (15), футбольные мячи (3)
Лыжный спорт	Лыжи на жёстком креплении с ботинками (50 пар), лыжные палки (50 пар).

### *Интернет-ресурсы для ученика и учителя:*

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.