Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1 Маслянинского района Новосибирской области

ОТКНИЧП

СОГЛАСОВАНО

Доманов № 1 от 27.08.2015 28.08.2015 г. протокол № 1 от 28.08.2016 28.08.2016 г. протокол № 1 от 27.08.2017 28.08.2017 г. протокол № 1 от 27.08.2018 28.08.2018 г. протокол № 1 от 27.08.2019 28.08.2019 г. протокол № 1 от 27.08.2019 28.08.2019 г. протокол № 1 от 27.08.2020 28.08.2020 г.	4)
протокол №1 от 27.08.2020 28.08.2020г	

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для основного общего образования 5-9 классы

Сроки реализации программы: 5 лет

Составители: Хасанов М.В., Мицевич Ю.Н., Меньшикова О.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «физическая культура» обязательной предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для основного общего образования разработана на основе

- нормативных документов:

- 1) Закон об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- 3) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- 4) Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 августа 2014 г. № 523, г. Москва.
- 1) Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного образования»
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897" (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
- 3) Указ президента РФ «О Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО от 24 марта 2014года N 172. Положение о комплексе ГТО Утверждено постановлением правительством РФ от 11.06.2014г.№ 540
- 4) Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- 5) Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- 6) Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением (ПООП ООО), и включенной в реестр примерных основных образовательных программ на сайте www.fgosreestr.ru (п. 10 ч. 4 ст.12 Федерального закона № 273-ФЗ);
- 7) Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Маслянинская СОШ № 1: приказ от 31.08.13г № 83/4.

- информационно-методических материалов:

8) Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

«Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2013.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится **текущий контроль** освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

- %5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
- «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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.

Промежуточная аттестация по физической культуре включает в себя сдачу контрольных нормативов и теоретических тестов. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным показателям: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Цель проведения аттестации: мониторинг усвоения объема знаний учащимися по физической культуре за текущий период обучения.

Задания составлены в соответствии с изученными темами и с учетом требований ФГОС к уровню подготовки учащихся.

5 класс

Mo		ПОКАЗАТЕЛИ					
,	№ Контрольные упражнения		Мальчик	И		Девочки	
П/П		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17			12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105 95		85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа		30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз 85		76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

	V - KJI	ПОКАЗАТЕЛИ						
№ п/п	Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
11/11		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0	
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3	
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50	
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-	
7	Подтягивание на высокой перекладине		4	1	20	11	4	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5	
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28			25	23	20	
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230	

7 - класс.

No	Volumoni il la villavillavilla	ПОКАЗАТЕЛИ						
п/п	Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
11/11		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2	
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240	
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
5	Кросс 2000 м, мин	12.3 0	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30	
6	6 Прыжки в длину с места		170	150	200	160	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
8	Стибание и пазгибание вук в упове		18	13	18	12	8	
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-	
10	Полъем туповища за 1мин из		40	35	38	33	25	
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90	
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105	

13 Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16
--	----	----	----	----	----	----

8 - класс

Ma		ПОКАЗАТЕЛИ						
п/п	№ Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
4	Кросс 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30	
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260	
6	Прыжки в длину с места		180	160	200	160	145	
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110	
12	Метание мяна 150 гр. на папьность м. с		37	28	27	22	18	
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95	

9 - класс

3.0				ПОКА3	АТЕЛИ		
№ п/п	Контрольные упражнения	N	Лальчик	И	Девочки		
11/11	11/11		"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин		16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	б Прыжок в высоту с разбега		120	110	115	110	100
7	7 Подтягивание на высокой перекладине		7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Поддем туповина за 1мин, из полож		45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Физическая культура (теория)	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Входная контрольная работа (Устный опрос)	1	1	1	1	1
Контрольная работа за 1 полугодие. (Тестирование)	1	1	1	1	1

Контрольная работа за 2 полугодие. (Тестирование)	1	1	1	1	1
Всего	3	3	3	3	3

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью И совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения как целостная личность, в единстве данной деятельности человек формируется многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со деятельности, учебный структурой двигательной предмет физической структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный деятельности) способыдеятельности (операциональный компонент компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурнооздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. «Физическое совершенствование втором разделе оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля ирегулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся занятиях спортом характеризуется направленностью на обеспечение оптимального достаточного подготовленности учащихся. В первом разделе физической и двигательной «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической организации. втором разделе «Физическое подготовке и формах их Bo совершенствование спортивной направленностью», приводятся физические co упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение И вызывающих определенный интерес Отличительными особенностями ЭТОГО раздела является то, быть предложено углубленное освоение решению Совета школы, учащимся может одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч	ч в нелелют.

		•		
Год обу	/чения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в учебном году
5 кл	acc	3	35	105
6 кл	acc	3	35	105
7 кл	acc	3	35	105
8 кл	acc	3	35	105
9 кл	acc	3	34	102
		ИТОГО		522 ч.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медикопедагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

1.Планируемые результаты освоения физической культуры Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс			
		Лич	ностные результаты					
	В рамках когнитивного компонента будут сформированы							
Базовый	• историко-	• историко-	• историко-	• историко-географический	• историко-географический			
уровень	географический образ,	географический образ,	географический образ,	образ, включая	образ, включая представление			
	включая представление	включая представление о	включая представление	представление о	о территории и границах			
Ученик	о территории и границах	территории и границах	о территории и	территории и границах	России, её географических			
научится	России, её	России, её	границах России, её	России, её географических	особенностях; знание			
	географических	географических	географических	особенностях; знание	основных исторических			
	особенностях; знание	особенностях; знание	особенностях; знание	основных исторических	событий развития			
	основных исторических	основных исторических	основных исторических	событий развития	государственности и			
	событий развития	событий развития	событий развития	государственности и	общества; знание истории и			
	государственности и	государственности и	государственности и	общества; знание истории	географии края, его			
	общества; знание	общества; знание истории	общества; знание	и географии края, его	достижений и культурных			
	истории и географии	и географии края, его	истории и географии	достижений и культурных	традиций;			
	края, его достижений и	достижений и	края, его достижений и	традиций;	• образ социально-			
	культурных традиций;	культурных традиций;	культурных традиций;	• образ социально-	политического устройства —			
	• образ социально-	• образ социально-	• образ социально-	политического устройства	представление о			
	политического	политического	политического	— представление о	государственной организации			
	устройства —	устройства —	устройства —	государственной	России, знание			
	представление о	представление о	представление о	организации России,	государственной символики			
	государственной	государственной	государственной	знание государственной	(герб, флаг, гимн), знание			
	организации России,	организации России,	организации России,	символики (герб, флаг,	государственных праздников;			
	знание государственной	знание государственной	знание	гимн), знание	• освоение общекультурного			
	символики (герб, флаг,	символики (герб, флаг,	государственной	государственных	наследия России и			
	гимн), знание	гимн), знание	символики (герб, флаг,	праздников;	общемирового культурного			
	государственных	государственных	гимн), знание	• ориентация в системе	наследия;			
	праздников;	праздников;	государственных	моральных норм и	• ориентация в системе			
		• экологическое сознание,	праздников;	ценностей и их	моральных норм и ценностей			
		признание высокой	• экологическое	иерархизация, понимание	и их иерархизация, понимание			
		ценности жизни во всех	сознание, признание	конвенционального	конвенционального характера			
		её проявлениях; знание	высокой ценности	характера морали;	морали;			
		основных принципов и	жизни во всех её	• экологическое сознание,	• основы социально-			

		правил отношения к природе; знание основ	проявлениях; знание основных принципов и	признание высокой ценности жизни во всех её	критического мышления, ориентация в особенностях
		здорового образа жизни и	правил отношения к	проявлениях; знание	социальных отношений и
		здоровьесберегающих	природе; знание основ	основных принципов и	взаимодействий, установление
		технологий; правил	здорового образа жизни	правил отношения к	взаимосвязи между
		поведения в	и здоровьесберегающих	природе; знание основ	общественными и
		чрезвычайных ситуациях.	технологий; правил	здорового образа жизни и	политическими событиями;
		1900===	поведения в	здоровьесберегающих	• экологическое сознание,
			чрезвычайных	технологий; правил	признание высокой ценности
			ситуациях.	поведения в чрезвычайных	жизни во всех её проявлениях;
				ситуациях.	знание основных принципов и
					правил отношения к природе;
					знание основ здорового образа
					жизни и здоровьесберегающих
	1				технологий; правил поведения
					в чрезвычайных ситуациях.
	Вр	рамках ценностного и эмоці	ионального компонентов	будут сформированы:	
Базовый	• гражданский	• гражданский	• гражданский	• гражданский патриотизм,	• гражданский патриотизм,
уровень	патриотизм, любовь к	патриотизм, любовь к	патриотизм, любовь к	любовь к Родине, чувство	любовь к Родине, чувство
	Родине, чувство	Родине, чувство	Родине, чувство	гордости за свою страну;	гордости за свою страну;
Ученик	гордости за свою страну;	гордости за свою	гордости за свою страну;	• уважение к истории,	• уважение к истории,
научится	• уважение к истории,	страну;	• уважение к истории,	культурным и	культурным и историческим
	культурным и	• уважение к истории,	культурным и	историческим памятникам;	памятникам;
	историческим	культурным и	историческим	• эмоционально	• эмоционально
	памятникам;	историческим	памятникам;	положительное принятие	положительное принятие
	• эмоционально	памятникам;	• эмоционально	своей этнической	своей этнической
	положительное	• эмоционально	положительное принятие	идентичности;	идентичности;
	принятие своей	положительное	своей этнической	• уважение к другим	• уважение к другим народам
	этнической	принятие своей	идентичности;	народам России и мира и	России и мира и принятие их,
	идентичности;	этнической	• уважение к другим	принятие их,	межэтническая толерантность,
	• уважение к другим	идентичности;	народам России и мира и	межэтническая	готовность к равноправному
	народам России и мира	• уважение к другим	принятие их,	толерантность, готовность	сотрудничеству;
	и принятие их,	народам России и мира	межэтническая	к равноправному	• уважение к личности и её
	межэтническая	и принятие их,	толерантность,	сотрудничеству;	достоинству,
	толерантность,	межэтническая	готовность к	• уважение к личности и её	доброжелательное отношение
	готовность к	толерантность,	равноправному	достоинству,	к окружающим, нетерпимость

					1
	равноправному	готовность к	сотрудничеству;	доброжелательное	к любым видам насилия и
	сотрудничеству;	равноправному	• уважение к личности и	отношение к окружающим,	готовность противостоять им;
	• уважение к личности и	сотрудничеству;	её достоинству,	нетерпимость к любым	• уважение к ценностям семьи,
	её достоинству,	• уважение к личности и	доброжелательное	видам насилия и	любовь к природе, признание
	доброжелательное	её достоинству,	отношение к	готовность противостоять	ценности здоровья, своего и
	отношение к	доброжелательное	окружающим,	им;	других людей, оптимизм в
	окружающим,	отношение к	нетерпимость к любым	• уважение к ценностям	восприятии мира;
	нетерпимость к любым	окружающим,	видам насилия и	семьи, любовь к природе,	• потребность в
	видам насилия и	нетерпимость к любым	готовность	признание ценности	самовыражении и
	готовность	видам насилия и	противостоять им;	здоровья, своего и других	самореализации, социальном
	противостоять им;	готовность	• уважение к ценностям	людей, оптимизм в	признании;
	• уважение к ценностям	противостоять им;	семьи, любовь к	восприятии мира;	• позитивная моральная
	семьи, любовь к	• уважение к ценностям	природе, признание	• потребность в	самооценка и моральные
	природе, признание	семьи, любовь к	ценности здоровья,	самовыражении и	чувства — чувство гордости
	ценности здоровья,	природе, признание	своего и других людей,	самореализации,	при следовании моральным
	своего и других людей,	ценности здоровья,	оптимизм в восприятии	социальном признании;	нормам, переживание стыда и
	оптимизм в восприятии	своего и других людей,	мира;	• позитивная моральная	вины при их нарушении.
	мира;	оптимизм в восприятии	• потребность в	самооценка и моральные	
	• потребность в	мира;	самовыражении и	чувства — чувство	
	самовыражении и	• потребность в	самореализации,	гордости при следовании	
	самореализации,	самовыражении и	социальном признании;	моральным нормам,	
	социальном признании;	самореализации,	• позитивная моральная	переживание стыда и вины	
	• позитивная моральная	социальном признании;	самооценка и моральные	при их нарушении.	
	самооценка и моральные	• позитивная моральная	чувства — чувство		
	чувства — чувство	самооценка и	гордости при следовании		
	гордости при	моральные чувства —	моральным нормам,		
	следовании моральным	чувство гордости при	переживание стыда и		
	нормам, переживание	следовании моральным	вины при их нарушении.		
	стыда и вины при их	нормам, переживание			
	нарушении.	стыда и вины при их			
		нарушении.			
	Вра		веденческого) компонента	а будут сформированы:	
Базовый	• готовность и	• готовность и	• готовность и	• готовность и способность	• готовность и способность к
уровень	способность к участию в	способность к участию в	способность к участию в	к участию в школьном	участию в школьном
	школьном	школьном	школьном	самоуправлении в	самоуправлении в пределах
Ученик	самоуправлении в	самоуправлении в	самоуправлении в	пределах возрастных	возрастных компетенций
•					

научится пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных обшественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

• умение строить

пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных обшественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения. общественно полезной деятельности;

пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных обшественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

• умение строить

компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных обшественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика: • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности; • умение строить жизненные планы с учётом конкретных социальноисторических, политических и

экономических условий;

(дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); • готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности; • умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий; • устойчивый познавательный

интерес и становление

• готовность к выбору

познавательного мотива;

смыслообразующей функции

1	жизненные планы с	• умение строить	жизненные планы с	• устойчивый	профильного образования.
,	учётом конкретных	жизненные планы с	учётом конкретных	познавательный интерес и	
1	социально-	учётом конкретных	социально-исторических,	становление	
1	исторических,	социально-	политических и	смыслообразующей	
1	политических и	исторических,	экономических условий;	функции познавательного	
1	экономических условий;	политических и	• устойчивый	мотива;	[]
,	• устойчивый	экономических условий;	познавательный интерес	• готовность к выбору	
!	познавательный интерес	• устойчивый	и становление	профильного образования.	
,	и становление	познавательный интерес	смыслообразующей		
!	смыслообразующей	и становление	функции		
,	функции	смыслообразующей	познавательного мотива;		
1	познавательного мотива;	функции			['
		познавательного мотива;			
			предметные результаты		
F			Регулятивные УУД		T
Базовый	• целеполаганию,	• целеполаганию,	• целеполаганию,	• целеполаганию, включая	• целеполаганию, включая
уровень	включая постановку	включая постановку	включая постановку	постановку новых целей,	постановку новых целей,
T 7	новых целей,	новых целей,	новых целей,	преобразование	преобразование практической
Ученик	преобразование	преобразование	преобразование	практической задачи в	задачи в познавательную;
научится	практической задачи в	практической задачи в	практической задачи в	познавательную;	• самостоятельно
	познавательную;	познавательную;	познавательную;	• самостоятельно	анализировать условия
	• самостоятельно	• самостоятельно	• самостоятельно	анализировать условия	достижения цели на основе
	анализировать условия	анализировать условия	анализировать условия	достижения цели на основе	учёта выделенных учителем
	достижения цели на	достижения цели на	достижения цели на	учёта выделенных	ориентиров действия в новом
	основе учёта	основе учёта	основе учёта	учителем ориентиров	учебном материале;
	выделенных учителем	выделенных учителем	выделенных учителем	действия в новом учебном	• планировать пути
,	ориентиров действия в	ориентиров действия в	ориентиров действия в	материале;	достижения целей;
	новом учебном	новом учебном	новом учебном	• планировать пути	• устанавливать целевые
	материале;	материале;	материале;	достижения целей;	приоритеты;
	• планировать пути	• планировать пути	• планировать пути	• устанавливать целевые	• уметь самостоятельно
	достижения целей;	достижения целей;	достижения целей;	приоритеты;	контролировать своё время и
,	• устанавливать целевые	• устанавливать целевые	• устанавливать целевые	• уметь самостоятельно	управлять им;
	приоритеты;	приоритеты;	приоритеты;	контролировать своё время	• принимать решения в
	• уметь самостоятельно	• уметь самостоятельно	• уметь самостоятельно	и управлять им;	проблемной ситуации на
	контролировать своё	контролировать своё	контролировать своё	• принимать решения в	основе переговоров;
	время и управлять им;	время и управлять им;	время и управлять им;	проблемной ситуации на	• осуществлять

	T		T		· · ·
	• принимать решения в	• принимать решения в	• принимать решения в	основе переговоров;	констатирующий и
	проблемной ситуации на	проблемной ситуации на	проблемной ситуации на	• осуществлять	предвосхищающий контроль
	основе переговоров;	основе переговоров;	основе переговоров;	констатирующий и	по результату и по способу
	• осуществлять	• осуществлять	• осуществлять	предвосхищающий	действия; актуальный
	констатирующий и	констатирующий и	констатирующий и	контроль по результату и	контроль на уровне
	предвосхищающий	предвосхищающий	предвосхищающий	по способу действия;	произвольного внимания;
	контроль по результату	контроль по результату	контроль по результату и	актуальный контроль на	• адекватно самостоятельно
	и по способу действия;	и по способу действия;	по способу действия;	уровне произвольного	оценивать правильность
	актуальный контроль на	актуальный контроль на	актуальный контроль на	внимания;	выполнения действия и
	уровне произвольного	уровне произвольного	уровне произвольного	• адекватно самостоятельно	вносить необходимые
	внимания;	внимания;	внимания;	оценивать правильность	коррективы в исполнение как
	• адекватно	• адекватно	• адекватно	выполнения действия и	в конце действия, так и по
	самостоятельно	самостоятельно	самостоятельно	вносить необходимые	ходу его реализации;
	оценивать правильность	оценивать правильность	оценивать правильность	коррективы в исполнение	• основам прогнозирования
	выполнения действия и	выполнения действия и	выполнения действия и	как в конце действия, так и	как предвидения будущих
	вносить необходимые	вносить необходимые	вносить необходимые	по ходу его реализации;	событий и развития процесса.
	коррективы в	коррективы в	коррективы в	• основам прогнозирования	
	исполнение как в конце	исполнение как в конце	исполнение как в конце	как предвидения будущих	
	действия, так и по ходу	действия, так и по ходу	действия, так и по ходу	событий и развития	
	его реализации;	его реализации;	его реализации;	процесса.	
	• основам	• основам	• основам		
	прогнозирования как	прогнозирования как	прогнозирования как		
	предвидения будущих	предвидения будущих	предвидения будущих		
	событий и развития	событий и развития	событий и развития		
	процесса.	процесса.	процесса.		
Повышенный	• самостоятельно	• самостоятельно	• самостоятельно	• самостоятельно	• самостоятельно ставить
уровень	ставить новые учебные	ставить новые учебные	ставить новые учебные	ставить новые учебные	новые учебные цели и задачи;
	цели и задачи;	цели и задачи;	цели и задачи;	цели и задачи;	• построению жизненных
Получит	• основам	• построению	• построению	• построению	планов во временной
возможность	саморегуляции в	жизненных планов во	жизненных планов во	жизненных планов во	перспективе;
научиться	учебной и	временной перспективе;	временной перспективе;	временной перспективе;	• основам саморегуляции
	познавательной	• основам	• основам	• основам	в учебной и познавательной
	деятельности в форме	саморегуляции в	саморегуляции в	саморегуляции в учебной и	деятельности в форме
	осознанного управления	учебной и	учебной и	познавательной	осознанного управления
	своим поведением и	познавательной	познавательной	деятельности в форме	своим поведением и
	деятельностью,	деятельности в форме	деятельности в форме	осознанного управления	деятельностью, направленной
					

	направленной на	осознанного управления	осознанного управления	своим поведением и	на достижение поставленных
	достижение	своим поведением и	своим поведением и	деятельностью,	целей;
	поставленных целей;	деятельностью,	деятельностью,	направленной на	• осуществлять
	• осуществлять	направленной на	направленной на	достижение поставленных	познавательную рефлексию в
	познавательную	достижение	достижение	целей;	отношении действий по
	рефлексию в отношении	поставленных целей;	поставленных целей;	• осуществлять	решению учебных и
	действий по решению	• осуществлять	• осуществлять	познавательную	познавательных задач;
	учебных и	познавательную	познавательную	рефлексию в отношении	• основам саморегуляции
	познавательных задач;	рефлексию в отношении	рефлексию в отношении	действий по решению	эмоциональных состояний;
	• основам	действий по решению	действий по решению	учебных и познавательных	• прилагать волевые
	саморегуляции	учебных и	учебных и	задач;	усилия и преодолевать
	эмоциональных	познавательных задач;	познавательных задач;	• основам	трудности и препятствия на
	состояний;	• основам	• основам	саморегуляции	пути достижения целей.
	прилагать волевые	саморегуляции	саморегуляции	эмоциональных состояний;	
	усилия и преодолевать	эмоциональных	эмоциональных	прилагать волевые усилия	
	трудности и препятствия	состояний;	состояний;	и преодолевать трудности	
	на пути достижения	прилагать волевые	прилагать волевые	и препятствия на пути	
	целей.	усилия и преодолевать	усилия и преодолевать	достижения целей.	
		трудности и	трудности и препятствия		
		препятствия на пути	на пути достижения		
		достижения целей.	целей.		
		Ко	ммуникативные УУД		
Базовый	• учитывать разные	• учитывать разные	• учитывать разные	• учитывать разные мнения	• учитывать разные мнения и
уровень	мнения и стремиться к	мнения и стремиться к	мнения и стремиться к	и стремиться к	стремиться к координации
	координации различных	координации различных	координации различных	координации различных	различных позиций в
Ученик	позиций в	позиций в	позиций в	позиций в сотрудничестве;	сотрудничестве;
научится	сотрудничестве;	сотрудничестве;	сотрудничестве;	• формулировать	• формулировать собственное
	• формулировать	• формулировать	• формулировать	собственное мнение и	мнение и позицию,
	собственное мнение и	собственное мнение и	собственное мнение и	позицию, аргументировать	аргументировать и
	позицию,	позицию,	позицию,	и координировать её с	координировать её с
	аргументировать и	аргументировать и	аргументировать и	позициями партнёров в	позициями партнёров в
	координировать её с	координировать её с	координировать её с	сотрудничестве при	сотрудничестве при выработке
	позициями партнёров в	позициями партнёров в	позициями партнёров в	выработке общего решения	общего решения в совместной
	сотрудничестве при	сотрудничестве при	сотрудничестве при	в совместной	деятельности;
	выработке общего	выработке общего	выработке общего	деятельности;	• устанавливать и сравнивать
1				1	

решения в совместной

• устанавливать и

разные точки зрения, прежде

решения в совместной

решения в совместной

- деятельности; устанавливать и сравнивать разные точки
- зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью;

- деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и

- деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; задавать вопросы,
- необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции

- чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе устанавливать рабочие

- строить монологическое контекстное высказывание; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать
- письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и

взрослыми;

коммуникативной

• основам

рефлексии;

• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать адекватные языковые средства для отображения своих

чувств, мыслей, мотивов

участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой

социализированной речи,

так и в форме внутренней

речи.

- отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; основам коммуникативной
- рефлексии;
 использовать адекватные
 языковые средства для
 отображения своих чувств,
 мыслей, мотивов и
 потребностей;
 отображать в речи (описание,
 объяснение) содержание
 совершаемых действий как в
 форме громкой
 социализированной речи, так
 и в форме внутренней речи.

	T	<u> </u>		T	1
	адекватные языковые	• использовать	и потребностей;		
	средства для	адекватные языковые	отображать в речи		
	отображения своих	средства для	(описание, объяснение)		
	чувств, мыслей, мотивов	отображения своих	содержание		
	и потребностей;	чувств, мыслей, мотивов	совершаемых действий		
	отображать в речи	и потребностей;	как в форме громкой		
	(описание, объяснение)	отображать в речи	социализированной		
	содержание	(описание, объяснение)	речи, так и в форме		
	совершаемых действий	содержание	внутренней речи.		
	как в форме громкой	совершаемых действий			
	социализированной	как в форме громкой			
	речи, так и в форме	социализированной			
	внутренней речи.	речи, так и в форме			
		внутренней речи.			
Повышенный	• учитывать и	• учитывать и	• учитывать и	• учитывать и	• учитывать и
уровень	координировать	координировать	координировать	координировать отличные	координировать отличные от
	отличные от	отличные от	отличные от	от собственной позиции	собственной позиции других
Получит	собственной позиции	собственной позиции	собственной позиции	других людей в	людей в сотрудничестве;
возможность	других людей в	других людей в	других людей в	сотрудничестве;	• учитывать разные
научится	сотрудничестве;	сотрудничестве;	сотрудничестве;	• учитывать разные	мнения и интересы и
	• учитывать разные	• учитывать разные	• учитывать разные	мнения и интересы и	обосновывать собственную
	мнения и интересы и	мнения и интересы и	мнения и интересы и	обосновывать собственную	позицию;
	обосновывать	обосновывать	обосновывать	позицию;	• понимать
	собственную позицию;	собственную позицию;	собственную позицию;	• понимать	относительность мнений и
	• понимать	• понимать	• понимать	относительность мнений и	подходов к решению
	относительность мнений	относительность мнений	относительность мнений	подходов к решению	проблемы;
	и подходов к решению	и подходов к решению	и подходов к решению	проблемы;	• продуктивно разрешать
	проблемы;	проблемы;	проблемы;	• продуктивно	конфликты на основе учёта
	• брать на себя	• продуктивно	• продуктивно	разрешать конфликты на	интересов и позиций всех
	инициативу в	разрешать конфликты на	разрешать конфликты на	основе учёта интересов и	участников, поиска и оценки
	организации	основе учёта интересов	основе учёта интересов и	позиций всех участников,	альтернативных способов
	совместного действия	и позиций всех	позиций всех	поиска и оценки	разрешения конфликтов;
	(деловое лидерство);	участников, поиска и	участников, поиска и	альтернативных способов	договариваться и приходить к
	• оказывать	оценки альтернативных	оценки альтернативных	разрешения конфликтов;	общему решению в
	поддержку и содействие	способов разрешения	способов разрешения	договариваться и	совместной деятельности, в
	тем, от кого зависит	конфликтов;	конфликтов;	приходить к общему	том числе в ситуации

- достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного

- решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать моральноэтическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного

- столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать моральноэтическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

	1	1	т		
	деятельности;	сотрудничества на	отношения к партнёрам,	восприятия, готовности	• в совместной
		основе уважительного	внимания к личности	адекватно реагировать на	деятельности чётко
		отношения к партнёрам,	другого, адекватного	нужды других, в частности	формулировать цели группы и
		внимания к личности	межличностного	оказывать помощь и	позволять её участникам
		другого, адекватного	восприятия, готовности	эмоциональную поддержку	проявлять собственную
		межличностного	адекватно реагировать на	партнёрам в процессе	энергию для достижения этих
		восприятия, готовности	нужды других, в	достижения общей цели	целей.
		адекватно реагировать	частности оказывать	совместной деятельности;	
		на нужды других, в	помощь и	• в совместной	
		частности оказывать	эмоциональную	деятельности чётко	
		помощь и	поддержку партнёрам в	формулировать цели	
		эмоциональную	процессе достижения	группы и позволять её	
		поддержку партнёрам в	общей цели совместной	участникам проявлять	
		процессе достижения	деятельности;	собственную энергию для	
		общей цели совместной	• в совместной	достижения этих целей.	
		деятельности;	деятельности чётко		
			формулировать цели		
			группы и позволять её		
			участникам проявлять		
			собственную энергию		
		1	для достижения этих		
		1	целей.		[1
		П	ознавательные УУД		
Базовый	• реализовывать	• реализовывать	• реализовывать	• реализовывать проектно-	• реализовывать проектно-
уровень	проектно-	проектно-	проектно-	исследовательскую	исследовательскую
	исследовательскую	исследовательскую	исследовательскую	деятельность;	деятельность;
	деятельность;	деятельность;	деятельность;	• проводить наблюдение и	• проводить наблюдение и
Ученик	• проводить наблюдение	• проводить наблюдение	• проводить наблюдение	эксперимент под	эксперимент под
научится	и эксперимент под	и эксперимент под	и эксперимент под	руководством учителя;	руководством учителя;
	руководством учителя;	руководством учителя;	руководством учителя;	• осуществлять	• осуществлять расширенный
	• осуществлять	• осуществлять	• осуществлять	расширенный поиск	поиск информации с
	расширенный поиск	расширенный поиск	расширенный поиск	информации с	использованием ресурсов
	информации с	информации с	информации с	использованием ресурсов	библиотек и Интернета;
	использованием	использованием	использованием	библиотек и Интернета;	• создавать и преобразовывать
	ресурсов библиотек и	ресурсов библиотек и	ресурсов библиотек и	• создавать и	модели и схемы для решения
	Интернета;	Интернета;	Интернета;	преобразовывать модели и	задач;
				, + -	

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия осуществлять погическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей; объяснять явления,

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия осуществлять погическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия осуществлять погическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- схемы для решения задач; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинноследственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и

!	процессы, связи и	• строить логическое	• строить логическое	ходе исследования;	поискового чтения;
!	отношения, выявляемые	рассуждение,	рассуждение,	• основам	• структурировать тексты,
!	в ходе исследования;	включающее	включающее	ознакомительного,	включая умение выделять
!	• основам	установление причинно-	установление причинно-	изучающего,	главное и второстепенное,
.	ознакомительного,	следственных связей;	следственных связей;	усваивающего и	главную идею текста,
Ţ	изучающего,	• объяснять явления,	• объяснять явления,	поискового чтения;	выстраивать
	усваивающего и	процессы, связи и	процессы, связи и	• структурировать тексты,	последовательность
!	поискового чтения;	отношения, выявляемые	отношения, выявляемые	включая умение выделять	описываемых событий;
Ţ	• структурировать	в ходе исследования;	в ходе исследования;	главное и второстепенное,	• работать с метафорами —
	тексты, включая умение	• основам	• основам	главную идею текста,	понимать переносный смысл
	выделять главное и	ознакомительного,	ознакомительного,	выстраивать	выражений, понимать и
	второстепенное,	изучающего,	изучающего,	последовательность	употреблять обороты речи,
	главную идею текста,	усваивающего и	усваивающего и	описываемых событий;	построенные на скрытом
,	выстраивать	поискового чтения;	поискового чтения;	• работать с метафорами —	уподоблении, <u>образном</u>
,	последовательность	• структурировать	• структурировать	понимать переносный	сближении слов.
	описываемых событий;	тексты, включая умение	тексты, включая умение	смысл выражений,	
	1	выделять главное и	выделять главное и	понимать и употреблять	
	1	второстепенное,	второстепенное, главную	обороты речи,	
	1	главную идею текста,	идею текста,	построенные на скрытом	
	1	выстраивать	выстраивать	уподоблении, <u>образном</u>	
	1	последовательность	последовательность	сближении слов.	[]
	1	описываемых событий;	описываемых событий;		[]
!	1	1	1		
Повышенный	• ставить	• ставить	• ставить проблему,	• ставить проблему,	• ставить проблему,
уровень	проблему,	проблему,	аргументировать её	аргументировать её	аргументировать её
	аргументировать её	аргументировать её	актуальность;	актуальность;	актуальность;
Ученик	актуальность;	актуальность;	• основам	• основам проведения	• основам проведения
получит	• основам	• основам	проведения	исследования на основе	исследования на основе
возможность	проведения	проведения	исследования на основе	применения методов	применения методов
научиться	исследования на основе	исследования на основе	применения методов	наблюдения и	наблюдения и эксперимента.
	применения методов	применения методов	наблюдения и	эксперимента.	
	наблюдения и	наблюдения и	эксперимента.	_	
	эксперимента.	эксперимента.	'		
		Формирование И	ИКТ-компетентности обуча	ающихся	
		Обраш	ение с устройствами ИКТ		
Базовый	• подключать	• подключать	• подключать	• подключать	 • подключать
					<u> </u>

уровень	устройства ИКТ к	устройства ИКТ к	устройства ИКТ к	устройства ИКТ к	устройства ИКТ к
	электрическим и	электрическим и	электрическим и	электрическим и	электрическим и
Ученик	информационным сетям;	информационным	информационным сетям;	информационным сетям;	информационным сетям;
научится	• осуществлять	сетям;	• осуществлять	• осуществлять	• осуществлять
	информационное	• осуществлять	информационное	информационное	информационное
	подключение к	информационное	подключение к	подключение к локальной	подключение к локальной
	локальной сети и	подключение к	локальной сети и	сети и глобальной сети	сети и глобальной сети
	глобальной сети	локальной сети и	глобальной сети	Интернет;	Интернет;
	Интернет;	глобальной сети	Интернет;	• входить в	• входить в информационную
	• входить в	Интернет;	• входить в	информационную среду	среду организации,
	информационную среду	• входить в	информационную среду	организации,	осуществляющей
	организации,	информационную среду	организации,	осуществляющей	образовательную
	осуществляющей	организации,	осуществляющей	образовательную	деятельность, в том числе
	образовательную	осуществляющей	образовательную	деятельность, в том числе	через Интернет, размещать в
	деятельность, в том	образовательную	деятельность, в том	через Интернет, размещать	информационной среде
	числе через Интернет,	деятельность, в том	числе через Интернет,	в информационной среде	различные информационные
	размещать в	числе через Интернет,	размещать в	различные	объекты;
	информационной среде	размещать в	информационной среде	информационные объекты;	• выводить информацию на
	различные	информационной среде	различные	• выводить информацию на	бумагу, правильно обращаться
	информационные	различные	информационные	бумагу, правильно	с расходными материалами;
	объекты;	информационные	объекты;	обращаться с расходными	• соблюдать требования
	• выводить информацию	объекты;	• выводить информацию	материалами;	техники безопасности,
	на бумагу, правильно	• выводить информацию	на бумагу, правильно	• соблюдать требования	гигиены, эргономики и
	обращаться с	на бумагу, правильно	обращаться с	техники безопасности,	ресурсосбережения при работе
	расходными	обращаться с	расходными	гигиены, эргономики и	с устройствами ИКТ, в
	материалами;	расходными	материалами;	ресурсосбережения при	частности учитывающие
	• соблюдать требования	материалами;	• соблюдать требования	работе с устройствами	специфику работы с
	техники безопасности,	• соблюдать требования	техники безопасности,	ИКТ, в частности	различными экранами.
	гигиены, эргономики и	техники безопасности,	гигиены, эргономики и	учитывающие специфику	
	ресурсосбережения при	гигиены, эргономики и	ресурсосбережения при	работы с различными	
	работе с устройствами	ресурсосбережения при	работе с устройствами	экранами.	
	ИКТ, в частности	работе с устройствами	ИКТ, в частности		
	учитывающие	ИКТ, в частности	учитывающие		
	специфику работы с	учитывающие	специфику работы с		
	различными экранами.	специфику работы с	различными экранами.		
	I I	1	1	1	T I

различными экранами.

		Поиск и орга	анизация хранения информ	Мании	
Базовый	• использовать	• использовать	• использовать	• использовать различные	• использовать различные
	различные приёмы	различные приёмы	различные приёмы	приёмы поиска	приёмы поиска информации в
уровень	поиска информации в	поиска информации в	поиска информации в	информации в Интернете,	Интернете, поисковые
Ученик	Интернете, поисковые	Интернете, поисковые	Интернете, поисковые		сервисы, строить запросы для
	- '	*	- '	поисковые сервисы,	поиска информации и
научится	сервисы, строить	сервисы, строить	сервисы, строить запросы для поиска	строить запросы для поиска информации и	1 1
	запросы для поиска	запросы для поиска	-		анализировать результаты
	информации и	информации и	информации и	анализировать результаты	поиска;
	анализировать	анализировать	анализировать	поиска;	• использовать приёмы поиска
	результаты поиска;	результаты поиска;	результаты поиска;	• использовать приёмы	информации на персональном
	• использовать приёмы	• использовать приёмы	• использовать приёмы	поиска информации на	компьютере, в
	поиска информации на	поиска информации на	поиска информации на	персональном компьютере,	информационной среде
	персональном	персональном	персональном	в информационной среде	учреждения и в
	компьютере, в	компьютере, в	компьютере, в	учреждения и в	образовательном
	информационной среде	информационной среде	информационной среде	образовательном	пространстве;
	учреждения и в	учреждения и в	учреждения и в	пространстве;	• использовать различные
	образовательном	образовательном	образовательном	• использовать различные	библиотечные, в том числе
	пространстве;	пространстве;	пространстве;	библиотечные, в том числе	электронные, каталоги для
	• использовать	• использовать	• использовать	электронные, каталоги для	поиска необходимых книг;
	различные	различные	различные	поиска необходимых книг;	• искать информацию в
	библиотечные, в том	библиотечные, в том	библиотечные, в том	• искать информацию в	различных базах данных,
	числе электронные,	числе электронные,	числе электронные,	различных базах данных,	создавать и заполнять базы
	каталоги для поиска	каталоги для поиска	каталоги для поиска	создавать и заполнять базы	данных, в частности
	необходимых книг;	необходимых книг;	необходимых книг;	данных, в частности	использовать различные
	• искать информацию в	• искать информацию в	• искать информацию в	использовать различные	определители;
	различных базах	различных базах	различных базах данных,	определители;	• формировать собственное
	данных, создавать и	данных, создавать и	создавать и заполнять	• формировать собственное	информационное
	заполнять базы данных,	заполнять базы данных,	базы данных, в	информационное	пространство: создавать
	в частности	в частности	частности использовать	пространство: создавать	системы папок и размещать в
	использовать различные	использовать различные	различные	системы папок и	них нужные информационные
	определители;	определители;	определители;	размещать в них нужные	источники, размещать
	• формировать	• формировать	• формировать	информационные	информацию в Интернете
	собственное	собственное	собственное	источники, размещать	
	информационное	информационное	информационное	информацию в Интернете	
	пространство: создавать	пространство: создавать	пространство: создавать		

Повышенный уровень Ученик	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе	• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной	• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.
получит возможность научиться	учебной деятельности.	учебной деятельности.	учебной деятельности.	деятельности.	
		Основы учебно-исслед	довательской и проектной	деятельности	
Базовый уровень	• планировать и выполнять учебное исследование и учебный	• планировать и выполнять учебное исследование и учебный	• планировать и выполнять учебное исследование и учебный	• планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя	• планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя
Ученик научится	проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме; • выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; • распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекратные	проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме; • выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; • распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекратные	проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме; • выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; • распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные	оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме; • выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; • распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования,	оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме; • выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; • распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы; • использовать такие
	научного исследования, отбирать адекватные методы исследования,	научного исследования, отбирать адекватные методы исследования,	научного исследования, отбирать адекватные методы исследования,	исследования, формулировать вытекающие из	• использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и

формулировать вытекающие из исследования выводы; • использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма; • использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории; • использовать

формулировать вытекающие из исследования выводы; • использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма; • использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости

модели/теории;

• использовать

формулировать вытекающие из исследования выводы; • использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма; • использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории; • использовать некоторые методы

получения знаний.

исследования выводы; • использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма; • использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории; • использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное

идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма; • использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории; • использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов; • ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме; • отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически

некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов; • ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме; • отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания; • видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов; • ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме; • отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания; • видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и

применении научного

знания.

характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов; • ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме: • отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания; • видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного

знания.

историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов; • ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

				-			
Повышенный	• использовать	• использовать	• использовать	• самостоятельно	• самостоятельно		
уровень	некоторые методы	некоторые методы	некоторые методы	задумывать, планировать и	задумывать, планировать и		
	получения знаний,	получения знаний,	получения знаний,	выполнять учебное	выполнять учебное		
Получит	характерные для	характерные для	характерные для	исследование, учебный и	исследование, учебный и		
возможность	социальных и	социальных и	социальных и	социальный проект;	социальный проект;		
научиться	исторических наук:	исторических наук:	исторических наук:	• использовать	• использовать		
	анкетирование,	анкетирование,	анкетирование,	некоторые методы	некоторые методы получения		
	моделирование, поиск	моделирование, поиск	моделирование, поиск	получения знаний,	знаний, характерные для		
	исторических образцов;	исторических образцов;	исторических образцов;	характерные для	социальных и исторических		
	• целенаправленно	• целенаправленно	• целенаправленно	социальных и	наук: анкетирование,		
	и осознанно развивать	и осознанно развивать	и осознанно развивать	исторических наук:	моделирование, поиск		
	свои коммуникативные	свои коммуникативные	свои коммуникативные	анкетирование,	исторических образцов;		
	способности, осваивать	способности, осваивать	способности, осваивать	моделирование, поиск	• целенаправленно и		
	новые языковые	новые языковые	новые языковые	исторических образцов;	осознанно развивать свои		
	средства;	средства;	средства;	• целенаправленно и	коммуникативные		
	• осознавать свою	осознавать свою	осознавать свою	осознанно развивать свои	способности, осваивать новые		
	ответственность за	ответственность за	ответственность за	коммуникативные	языковые средства;		
	достоверность	достоверность	достоверность	способности, осваивать	осознавать свою		
	полученных знаний, за	полученных знаний, за	полученных знаний, за	новые языковые средства;	ответственность за		
	качество выполненного	качество выполненного	качество выполненного	осознавать свою	достоверность полученных		
	проекта.	проекта.	проекта.	ответственность за	знаний, за качество		
				достоверность полученных	выполненного проекта.		
				знаний, за качество			
				выполненного проекта.			
Предметные результаты							
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности							
Базовый	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни		
уровень	_	человека, роль и	человека, роль и значение	человека, роль и значение	человека, роль и значение		
	занятий физической	значение занятий	занятий физической	занятий физической	занятий физической культурой		
Ученик		2 21	культурой в его	культурой в его	в его формировании.		
научится	1 1 1			формировании.	Активный отдых и формы		
	Активный отдых и	Активный отдых и	Активный отдых и	Активный отдых и формы	его организации средствами		
	формы его организации	формы его организации	формы его организации	его организации средствами	физической культуры.		

средствами физической

культуры. Туристические

походы как одна из форм

средствами физической

Организационные

культуры.

средствами физической

Организационные

культуры.

походы как одна из форм

физической культуры.

Туристические

Туристические

походы как одна из форм

активного отдыха, основы

основы занятий физкультурнооздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

основы занятий физкультурнооздоровительной деятельностью, гребования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж. релаксация (общие представления). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самополготовки к слаче норм и требований ВФСК «ГТО».

активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной пеятельностью

основы занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Утренняя зарядка и

Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Составление и проведение

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований

ВФСК «ГТО».

активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурнооздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).
Составление и проведение самостоятельных занятий

по видам испытаний и

самоподготовки к сдаче

организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, требования к

безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки

упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие

	1	1	T	Z V D + CIC	
	1	1		норм и требований ВФСК	представления).
'	1	1	1	«ГТО».	Составление и проведение
!	1	1	1	'	самостоятельных занятий по
'	1	1	1	'	видам испытаний и
1	1	1	1	'	самоподготовки к сдаче норм
	<u> </u>				и требований ВФСК «ГТО».
Повышенный	Правила ведение	Правила ведение	Правила ведение	Правила ведение	Правила ведение
уровень	дневника	дневника	дневника	дневника	дневника самонаблюдения
1	самонаблюдения за	самонаблюдения за	самонаблюдения за	самонаблюдения за	за состоянием здоровья (по
Получит	состоянием здоровья	состоянием здоровья	состоянием здоровья	состоянием здоровья (по	показателям
возможность	(по показателям	(по показателям	(по показателям	показателям	самочувствия), физическим
научиться	самочувствия),	самочувствия),	самочувствия),	самочувствия), физическим	развитием и физической
,	физическим развитием и	физическим развитием и	физическим развитием и	развитием и физической	подготовленностью.
!	физической	физической	физической	подготовленностью.	
	подготовленностью.	подготовленностью.	подготовленностью.		
			вание с оздоровительної	1 -	
Базовый	Простейшие	Простейшие	Простейшие композиции	Индивидуализированные	Индивидуализированные
уровень	*		-	комплексы и упражнения	комплексы и упражнения из
,	гимнастики и аэробики.	-	-	-	оздоровительных систем
Ученик	Лыжные прогулки по	Лыжные прогулки по	1 2	систем физического	физического воспитания,
научится	1 *	1	1		ориентированные на
,	-	-		-	коррекцию осанки и
!	-	-	-		телосложения, профилактику
,	(ориентированные на	(ориентированные на	\ 1	Ź	утомления и
,	развитие	развитие	развитие	профилактику утомления	сохранения повышенной
,	1.0	1.0		-	работоспособности, развитие
!	возможностей систем	возможностей систем	возможностей систем	работоспособности,	систем дыхания и
,	дыхания и	дыхания и	дыхания и	развитие систем дыхания и	кровообращения.
!	кровообращения).	кровообращения).	кровообращения).	кровообращения.	Простейшие композиции
,	1	1	Физические упражнения	1	ритмической гимнастики и
!	1	1	J 1	=	аэробики.
!	1	1	подготовки: преодоление	аэробики.	Лыжные прогулки по
,	1	1	искусственных и	± •	пересеченной местности,
,	1	1		-	оздоровительная ходьба и
,	1	1	1	*	оздоровительный бег
	<u> </u>		использованием	оздоровительный бег	(ориентированные на развитие

	1		разнообразных способов	(ориентированные на	функциональных	
				развитие функциональных	возможностей систем дыхания	
	!		лазания и перелазания,	возможностей систем	и кровообращения).	
	!		передвижения в висе и	дыхания и	Физические упражнения	
	!		упоре, передвижения с	кровообращения).	туристической подготовки:	
	!		грузом на плечах по	Физические упражнения	преодоление искусственных и	
	!		ограниченной и	туристической подготовки:	естественных препятствий с	
	!		наклонной опоре,	преодоление	использованием разнообразных	
	!		плавания.	искусственных и	способов ходьбы, бега,	
	!			естественных препятствий	прыжков, лазания и	
				с использованием	перелазания, передвижения в	
				разнообразных способов	висе и упоре, передвижения с	
				ходьбы, бега, прыжков,	грузом на плечах по	
				лазания и перелазания,	ограниченной и наклонной	
				передвижения в висе и	опоре, плавания.	
				упоре, передвижения с		
	!			грузом на плечах по		
				ограниченной и наклонной		
				опоре, плавания.		
Повышенный	Комплексы и	Комплексы и	Комплексы и	Комплексы и упражнения	Комплексы и упражнения	
уровень	упражнения адаптивной	упражнения	упражнения адаптивной	адаптивной физической	адаптивной физической	
	физической культуры,	адаптивной физической	физической культуры,	культуры, учитывающие	культуры, учитывающие	
Получит	учитывающие	культуры,	учитывающие	индивидуальные	индивидуальные медицинские	
возможность	индивидуальные	учитывающие	индивидуальные	медицинские показания (на	показания (на профилактику	
научиться	медицинские показания	индивидуальные	медицинские показания	профилактику сколиоза,	сколиоза, плоскостопия,	
	(на профилактику	медицинские показания	(на профилактику	плоскостопия,	остеохондроза, органов	
	сколиоза, плоскостопия,	(на профилактику	сколиоза, плоскостопия,	остеохондроза, органов	дыхания и зрения,	
	остеохондроза, органов	сколиоза, плоскостопия,	остеохондроза, органов	дыхания и зрения,	сердечнососудистой системы	
	дыхания и зрения,	остеохондроза, органов	дыхания и зрения,	сердечнососудистой	и т.п.).	
	сердечнососудистой	дыхания и зрения,	сердечнососудистой	системы и т.п.).		
	системы и т.п.).	сердечнососудистой	системы и т.п.).			
		системы и т.п.).				
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности						
Базовый	Проведение утренней	Проведение утренней	Проведение утренней	Составление и выполнение	Составление и выполнение	
уровень	зарядки и физкультпауз,	зарядки и физкультпауз,	зарядки и физкультпауз,	индивидуальных	индивидуальных комплексов	
	занятий	занятий	занятий оздоровительной	комплексов по	по коррекции осанки и	

Ученик	оздоровительной	оздоровительной	ходьбой и бегом,	коррекции осанки и	телосложения, профилактики	
научится	ходьбой и бегом,	ходьбой и бегом,	простейших способов и	телосложения,	плоскостопия, адаптивной	
	простейших способов и	простейших способов и	приемов самомассажа и	профилактики	физической культуре (с	
	приемов самомассажа и	приемов самомассажа и	релаксации.	плоскостопия, адаптивной	учетом индивидуальных	
	релаксации.	релаксации.	ремиксиции.	физической культуре (с	показаний здоровья,	
	реликсиции	реликсиции.		учетом индивидуальных	физического развития	
				показаний здоровья,	и физической	
				физического развития	подготовленности).	
				и физической	Составление и проведение	
				подготовленности).	индивидуальных занятий	
				Проведение утренней	физическими упражнениями	
				зарядки и физкультпауз,	на развитие основных систем	
				занятий оздоровительной	организма.	
				ходьбой и бегом,	Проведение утренней	
				простейших способов и	зарядки и физкультпауз,	
				приемов самомассажа и	занятий оздоровительной	
				релаксации.	ходьбой и бегом,	
				реликсиции.	простейших способов и	
					приемов самомассажа и	
					релаксации.	
Повышенный	Контроль физической	Контроль физической	Контроль физической	Контроль физической	Контроль физической	
уровень	нагрузки и ее	нагрузки и ее	нагрузки и ее	нагрузки и ее	нагрузки и ее	
J 1	регулирование во	регулирование во	регулирование во	регулирование во время	регулирование во время	
Получит	время занятий	время занятий	время занятий	занятий физическими	занятий физическими	
возможность	физическими	физическими	физическими	упражнениями (по частоте	упражнениями (по частоте	
научиться	упражнениями (по	упражнениями (по	упражнениями (по	сердечных сокращений,	сердечных сокращений,	
	частоте сердечных	частоте сердечных	частоте сердечных	внешним признакам,	внешним признакам,	
	сокращений, внешним	сокращений, внешним	сокращений, внешним	самочувствию).	самочувствию).	
	признакам,	признакам,	признакам,			
	самочувствию).	самочувствию).	самочувствию).			
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности						
Базовый	Понятие общей и	Понятие общей и	Понятие общей и	Понятие общей и	История зарождения древних	
уровень	специальной физической	специальной	специальной физической	специальной физической	Олимпийских игр в мифах и	
	подготовки, спортивно-	физической подготовки,	подготовки, спортивно-	подготовки, спортивно-	легендах. Общие	
Ученик	оздоровительной	спортивно-	оздоровительной	оздоровительной	представления об истории	
научится	тренировки.	оздоровительной	тренировки.	тренировки.	возникновения Современных	

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимолействия в игровой и соревновательной деятельности.

тренировки. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического обшения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий, ее связь с

подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и

физической

помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

оказания до врачебной

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

					комплекса «Готов к труду и обороне»;
Повышенный уровень	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере	Правила составления занятий и системы занятий спортивно- оздоровительной тренировкой
Получит возможность	одного из видов спорта)	(на примере одного из видов спорта)			
научиться					Правила спортивных
					соревнований и их назначение
					(на примере одного из видов спорта)
	Физич	— неское совершенствования	 е со спортивно-оздоровите	 ельной направленностью	chopiu,
Базовый	Акробатические	Акробатические	Акробатические	Акробатические	Акробатические
уровень	упражнения и	упражнения и	упражнения и	_	упражнения и комбинации -
	l		комбинации - девушки:	- девушки: кувырок вперед	девушки: кувырок вперед
Ученик	кувырок вперед (назад) в	кувырок вперед (назад) в	кувырок вперед (назад) в	(назад) в группировке,	(назад) в группировке, вперед
научится	группировке, вперед ноги	группировке, вперед ноги	группировке, вперед ноги		ноги скрестно, с последующим
			скрестно, с последующим		поворотом на 180*; стойка на
			поворотом на 180*;		лопатках, перекат вперед в
			стойка на лопатках,		упор присев; юноши: кувырок
					вперед ноги скрестно, с
					последующим поворотом на
					180*, кувырок назад в упор
	скрестно, с		последующим поворотом	180*, кувырок назад в	присев; кувырок вперед с
					последующим прыжком вверх
		на 180*, кувырок назад			и мягким приземлением;
		в упор			кувырок через плечо из стойки
	присев; кувырок вперед				на лопатках в полушпагат;
					кувырок вперед в стойку на
					лопатках, перекат вперед в
			через плечо из стойки на		упор присев; стойка на голове и
					руках силой из упора присев.
	лопатках в полушпагат;			лопатках, перекат вперед в	Опорные прыжки – девушки:
					прыжок через гимнастического
	на лопатках, перекат	на лопатках, перекат	вперед в упор присев;	голове и руках силой из	козла ноги в стороны; юноши:

вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки — девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»;

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и

вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки — девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Гимнастическая перекладина (высокая) юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»;

(«спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки — девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в

упора присев.

Опорные прыжки — девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом

прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

«прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Полъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Плавание.

«прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Полъемы «полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Плавание.

Упражнения по

вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой прогнувшись на нижней жерди с опорой ногой верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) назад соскок с поворотом на ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

> Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Упражнения для освоения с водой. Спениальные лыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, с плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на

Плавание.

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, с плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с лыханием и обшее согласование движений.

совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, с плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность

разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Плавание.

толчком другой прогнувшись на нижней жерди с опорой ногой верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через

согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия

Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место: переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и

движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде: спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, с плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот.

лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого грамплина на отлогом склоне.

Плавание.

Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, с плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине).

без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча: подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении;

Футбол (минифутбол): специальные упражнения и технические действия без мяча: ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча;

технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежаших и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении;

Футбол (минифутбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка

без мяча; ведение мяча на месте прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Футбол (минифутбол): специальные упражнения и технические действия без мяча: ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежаших и стоящих предметов); удары с места и в

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежаших и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в

Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в приземление
летящего мяча;
групповые и
индивидуальные
тактические действия;
игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты.

движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и

индивидуальные тактические действия, игра

по правилам.

Футбол (мини-футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические

действия, игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические

			Развитие физических	упражнения и комплексы
			качеств. Физические	упражнений, ориентированные
			упражнения и комплексы	на развитие силы, быстроты,
			упражнений,	выносливости, координации,
			ориентированные на	гибкости и ловкости.
			развитие силы, быстроты,	Подвижные игры и эстафеты.
			выносливости,	Специализированные полосы
			координации, гибкости и	препятствий.
			ловкости.	
			Подвижные игры и	
			эстафеты.	
			Специализированные	
			полосы препятствий.	
Повышенный	Прямой нападающий	Гимнастические брусья	Упражнения и	Упражнения культурно-
уровень	удар; групповые и	(разной высоты) -	комбинации на спортивных	этнической направленности:
	индивидуальные	девушки: наскок в упор	снарядах. Гимнастическое	сюжетно-образные и
Получит	тактические действия,	на нижнюю жердь, махом	бревно - девушки: ходьба с	обрядовые игры, элементы
возможность	игра по правилам.	назад соскок с поворотом	различной амплитудой	техники национальных видов
научиться	Специализированные	на 90* с опорой о жердь;	движений и ускорениями,	спорта.
	полосы препятствий.	махом одной и толчком	поворотами в правую и	
		другой подъем	левую стороны;	
		переворотом в упор на	передвижения	
		нижнюю жердь; из виса	приставными шагами	
		присев на нижней жерди	(левым и правым боком);	
		толчком двумя подъем в	танцевальные шаги с	
		упор на верхнюю жердь;	махами ног и поворотами	
		из виса стоя на нижней	на носках; подскоки в	
		жерди лицом к верхней	полуприсед; стилизованные	
		махом одной и толчком	прыжки на месте и с	
		другой прогнувшись	продвижениями вперед;	
		на нижней жерди с	равновесие на одной ноге;	
			упор присев и полушпагат;	
		жердь, махом одной и	соскоки (прогнувшись	
		толчком другой переворот	толчком ног из стойки	
		в упор на нижнюю жердь,	поперек; прогибаясь с	
		махом назад соскок с	короткого разбега толчком	

				T	
			влево) с опорой о жердь. Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор,	одной и махом другой). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах	
			± •	левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа	
			7 - 1	на согнутых руках; из	
				стойки спиной к	
			наскок в упор,	перекладине вис стоя сзади	
			1 2 1	согнувшись, толчком ног	
			1	вис согнувшись; вис	
			1 1	завесом коленом,	
			2 1 12	опускание в упор присев	
			<u>+</u>	через стойку на руках.	
			жердями; прыжком подъем в упор, махом		
			вперед сед ноги врозь,		
			кувырок вперед в сед		
			ноги врозь, перемах		
			вовнутрь, соскок махом		
			вперед.		
			вно-оздоровительной дея	тельности	
Базовый	Составление и	Составление и	Составление и	Составление и	Составление и выполнение
уровень	выполнение комплексов	выполнение комплексов	выполнение	выполнение	комплексов упражнений
	упражнений общей и	упражнений общей и		комплексов упражнений	общей и специальной
T7	специальной физической	±	общей и специальной	общей и специальной	физической подготовки.
Ученик	подготовки.	подготовки.	физической подготовки.	физической подготовки.	Составление и проведение
научится		Наблюдения за	Наблюдения за режимами	Наблюдения за режимами физической нагрузки во	самостоятельных занятий по
		режимами физической нагрузки во время	физической нагрузки во время занятий спортивно-	время занятий спортивно-	совершенствованию индивидуальной техники
		занятий спортивно-	оздоровительной	оздоровительной	двигательных действий и
		оздоровительной	тренировкой.	тренировкой.	развитию физических качеств
		тренировкой.	тренировкон.	Наблюдения за	(на примере одного из видов
				индивидуальной	спорта).
				динамикой физической	Наблюдения за режимами
					<u> </u>

				польотовномности в	физической нагрупки во время
					физической нагрузки во время
				системе тренировочных	занятий спортивно-
				занятий (на примере	оздоровительной
				одного из видов спорта).	тренировкой.
					Наблюдения за
					индивидуальной динамикой
					физической подготовленности
					в системе тренировочных
					занятий (на примере одного из
					видов спорта).
Повышенный	Судейство простейших	Судейство простейших	Судейство простейших	Судейство простейших	Судейство простейших
уровень	спортивных	спортивных	спортивных	спортивных соревнований	спортивных соревнований (на
	соревнований (на	соревнований (на	соревнований (на	(на примере одного из	примере одного из видов
Ученик	примере одного из видов	примере одного из	примере одного из видов	видов спорта в качестве	спорта в качестве судьи или
получит	спорта в качестве судьи	видов спорта в качестве	спорта в качестве судьи	судьи или помощника	помощника судьи).
возможность	или помощника судьи).	судьи или помощника	или помощника судьи).	судьи).	
научиться		судьи).			

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета, курса. Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
 - 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 в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 - Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорнодвигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2. Содержание учебного предмета, курса 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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Проведение банных процедур.

Доврачебная 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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание.

Имитационные упражнения. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации 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.

No	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
Π/Π		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Базовая часть					
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		В про	цессе уро	КОВ	
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		В про	цессе уро	КОВ	
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	В процессе уроков				
4	Знания о спортивной деятельности	В процессе уроков				
5	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков				
6	Спортивные игры (волейбол) (85ч)	17	17	17	17	17
7	Гимнастика с элементами акробатики (90ч)	18	18	18	18	18
8	Лёгкоатлетические упражнения (95ч)	19	19	19	19	16
9	Спортивные игры (футбол) (50ч)	10	10	10	10	10
10	Плавание (25)	5	5	5	5	5
11	Лыжная подготовка (90ч)	18	18	18	18	18
	Вариативная часть					
12	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
	Итого	105	105	105	105	102

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, с указанием количества часов, отводимых на изучение темы

	5 клас	пичества часов, отводимых на изучение темь
No		
П.П.	Тема	Виды деятельности обучающихся
	Раздел: знания о физической ку	ультуре (в процессе урока)
1	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами
	Физическая подготовка и ее связь с	профилактики нарушения осанки,
	укреплением здоровья, развитием	подбирать и выполнять упражнения по
	физических качеств.	профилактике ее нарушения и коррекции
		Обосновывать положительное влияние
		занятий физической подготовкой на
		укрепление здоровья, устанавливать связь
		между развитием основных физических
		качеств и основных систем организма. Ре-
		гулировать физическую нагрузку и
		определять степень утомления по внешним
		признакам.
	Организация и планирование	Планировать самостоятельные занятия
	самостоятельных занятий по раз-	физической подготовкой, определять
	витию физических качеств.	содержание и объем времени для каждой
		из частей занятий.
	Dunnany a vy autonany vý afinas vyvavyv	Раскрывать понятие здорового образа
	Здоровье и здоровый образ жизни.	жизни, выделять его основные компоненты
		и определять их взаимосвязь со здоровьем
	Раздел: история физической к	человека.
2	Олимпийские игры древности.	Характеризовать Олимпийские игры
	Олимпинские игры древности.	древности как явление культуры,
		раскрывать содержание и правила
		соревнований.
	Возрождение Олимпийских игр и	Определять цель возрождения
	олимпийского движения.	Олимпийских игр, объяснять смысл
		символики и ритуалов, роль Пьера де
		Кубертена в становлении олимпийского
		движения.
	История зарождения олимпийского	Раскрывать причины возникновения
	движения в России.	олимпийского движения в
		дореволюционной России,
		характеризовать историческую роль
		А. Д. Бутовского в этом процессе.
	Раздел: знания о физических упр	
3	Техническая подготовка. Техника	Раскрывать понятие техники
	движений и ее основные показатели.	двигательного действия и использовать
		основные правила ее освоения в
	70	самостоятельных занятиях.
	Всестороннее и гармоничное	Раскрывать понятие всестороннего и
	физическое развитие.	гармоничного физического развития,
		характеризовать его отличительные
		признаки у разных народов и в разные

		исторические времена.
	Раздел: гимнастика с элемент	ами акробатики – 18 часов
4	Организующие команды и приемы	Описывать технику гимнастических
	Акробатические упражнения и	упражнений и осваивать ее, избегая
	комбинации	ошибок.
	Опорные прыжки	Соблюдая правила безопасности и
	Упражнения и комбинации на	демонстрировать вариативное
	гимнастической перекладине	выполнение упражнений.
	Упражнения на гимнастическом	Анализировать технику гимнастических
	бревне: передвижения ходьбой,	упражнений, выявлять ошибки и
	бегом, приставными шагами,	устранять их.
	прыжками; повороты стоя на месте и	Составлять гимнастические комбинации
	прыжком	из числа разученных упражнений.
	Упражнения и комбинации на	
	гимнастических брусьях: упражне-	
	ния на параллельных брусьях	
	(мальчики); упражнения на разно-	
	высоких брусьях (девочки) Раздел: легкоатлетические	улгажиения — 10 насов
5	т аздел. леткоатлетические	упражисиня— 17 часов
	Спринтерский, эстафетный,	Описывать технику выполнения
	челночный бег	беговых упражнений.
		Осваивать ее самостоятельно,
		выявлять и устранять ошибки в процессе
	Бег на средние и длинные	освоения.
	дистанции	Применять беговые упражнения для
		развития физических качеств.
		Выбирать индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений.
	Метание малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе освоения беговых упражнений,
		соблюдать правила безопасности.
		Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее
		самостоятельно, с выявлением ошибок.
		Применять упражнения для развития
	Прыжки в длину с места и разбега	физических качеств.
	Tipbikkii b Alimiy e meeta ii pasoeta	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе освоения метания малого мяча
		соблюдать правила безопасности.
		Описывать технику выполнения
		прыжковых упражнений.
		Осваивать ее самостоятельно,
		выявлять и устранять ошибки в процессе
		освоения.
		Применять прыжковые упражнения для
		развития физических качеств.
		Выбирать индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений.

		Dagger of the second of the se
		Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе освоения прыжковых
		упражнений, соблюдать правила
	 Раздел: плаван	безопасности.
6	Раздел. плаван	ие – 3 часов Использовать общие приёмы решения
0	Освоение техники плавания	
	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	задач,
	Координационные упражнения на	ставить новые задачи, выявлять и
	суше	устранять характерные ошибки
	упражнения техники движений рук,	Выбирать действия в соответствии с
	ног, туловища, плавание в полной	поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной
	координации	
	координ и дин	задачей, контролировать свои действия,
	Ныряние ногами и головой	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.
	потами и головой	
	Упражнения по совершенствованию	Взаимодействовать со сверстниками в
	техники плавания	процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять
		, , ,
		навыки и оценивать собственные результаты, обращаться за помощью,
		1 2 2
		формулировать свои затруднения
	Раздел: лыжная подг	отовка – 18 часов
7		Описывать технику передвижения на
		лыжах, осваивать ее самостоятельно,
	Передвижения на лыжах	выявлять и устранять ошибки.
	-	Моделировать способы передвижения
	Подъемы, спуски, повороты,	на лыжах в зависимости от особенностей
	торможения	лыжной трассы.
		Применять передвижения на лыжах для
		развития физических качеств.
	Эстафеты	Соблюдать правила безопасности.
		Применять правила подбора одежды и
		инвентаря для занятий лыжной
		подготовкой. Использовать передвижения
		на лыжах в организации активного
		отдыха.
	Раздел: спортивные игры	T `
8		Организовывать совместные занятия
	Элементы баскетбола (ведение,	спортивными играми со сверстниками.
	передачи, броски, обводка)	Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
	T T	Взаимодействовать со сверстниками в
	Двухсторонняя игра	процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и

		VIIDODIIGITI ODOVINII ONOMIGORII
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игры	
9	Подача, передача, бросок через	Организовывать совместные занятия
	сетку	спортивными играми со сверстниками.
		Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
	Двухсторонняя игра в пионербол	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и приемов, варьировать ее в
	Подача нижняя, верхняя	зависимости от ситуации и условий.
	, 1	Выполнять правила игры,
	Передача мяча в парах	уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
	Приём мяча после подачи	Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
	Двухсторонняя игра в волейбол	Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игр	
10		Описывать технику игровых действий и
	Передвижение игроков, ускорения	приемов, осваивать их самостоятельно,
		выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Ведение мяча. Передвижение	Взаимодействовать со сверстниками в
	вратаря.	процессе совместного освоения техники
	ı r	игровых действий и приемов, соблюдать
	Удары по мячу	правила безопасности. Моделировать
		технику игровых действий и приемов,
	Остановка мяча	варьировать ее в зависимости от ситуаций
	Columbia III Iu	и условий, возникающих в процессе
	Двухсторонняя	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять
	двухоторошил	правила игры, уважительно относиться к
		правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		1 0 1
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе,
		использовать игру в футбол в
		организации активного отдыха

	6 класс				
№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся			
	Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)				
1	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами			
	Физическая подготовка и ее связь с	профилактики нарушения осанки,			
	укреплением здоровья, развитием	подбирать и выполнять упражнения по			
	физических качеств.	профилактике ее нарушения и коррекции			
		Обосновывать положительное влияние			

	T	
		занятий физической подготовкой на
		укрепление здоровья, устанавливать связь
		между развитием основных физических
		качеств и основных систем организма. Ре-
		гулировать физическую нагрузку и
		определять степень утомления по внешним
		признакам.
	Организация и планирование	Планировать самостоятельные занятия
	самостоятельных занятий по раз-	физической подготовкой, определять
	витию физических качеств.	содержание и объем времени для каждой
		из частей занятий.
		Раскрывать понятие здорового образа
	Здоровье и здоровый образ жизни.	жизни, выделять его основные компоненты
		и определять их взаимосвязь со здоровьем
		человека.
		Определять назначение физкультурно-
	Режим дня, его основное содержание	оздоровительных занятий, их роль и
	и правила планирования.	значение в режиме дня.
		Использовать правила подбора и
		составления комплексов физических
		упражнений для физкультурно-
		оздоровительных занятий.
		Определять дозировку температурных
	Закаливание организма. Правила	режимов для закаливающих процедур,
	безопасности и гигиенические	руководствоваться правилами
	требования.	безопасности при их проведении.
	Раздел: история физической к	
2	Олимпийские игры древности.	Характеризовать Олимпийские игры
	1	древности как явление культуры,
		раскрывать содержание и правила
		соревнований.
	Возрождение Олимпийских игр и	Определять цель возрождения
	олимпийского движения.	Олимпийских игр, объяснять смысл
		символики и ритуалов, роль Пьера де
		Кубертена в становлении олимпийского
		движения.
	История зарождения олимпийского	Раскрывать причины возникновения
	движения в России.	олимпийского движения в
	7.1	дореволюционной России,
		характеризовать историческую роль
		А. Д. Бутовского в этом процессе.
	Раздел: знания о физических упр	
3	Техническая подготовка. Техника	Раскрывать понятие техники
5	движений и ее основные показатели.	двигательного действия и использовать
	Assistant in the deliberation includes the same and the s	основные правила ее освоения в
		самостоятельных занятиях.
	D	Раскрывать понятие всестороннего и
	Всестороннее и гармоничное	-
	физическое развитие.	гармоничного физического развития,
	-	гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные
	-	гармоничного физического развития,

		Проводить занятия оздоровительной
	Организация досуга средствами	ходьбой и оздоровительным бегом,
	физической культуры.	подбирать режимы нагрузок
		оздоровительной направленности.
		Выявлять особенности в приросте
		показателей физического развития в
		течение учебного года, сравнивать их с
		возрастными стандартами.
		Характеризовать величину нагрузки по
		показателю частоты сердечных
	Самонаблюдение и самоконтроль.	сокращений, регистрировать (измерять)
		ее разными способами.
		Тестировать развитие основных
		физических качеств и соотносить их с
		показателями физического развития,
		определять приросты этих показателей по
		учебным четвертям и соотносить их с
		содержанием и направленностью занятий
	Оценка эффективности занятий	физической культурой.
	физкультурно-оздоровительной де-	Оформлять дневник самонаблюдения по
	ятельностью.	основным разделам физкультурно-
		оздоровительной деятельности.
	Раздел: гимнастика с элемент	1
4	Организующие команды и приемы	Описывать технику гимнастических
	Акробатические упражнения и	упражнений и осваивать ее, избегая
	комбинации	ошибок.
	Опорные прыжки	Соблюдая правила безопасности и
	Упражнения и комбинации на	демонстрировать вариативное
	гимнастической перекладине	выполнение упражнений.
	Упражнения на гимнастическом	Анализировать технику гимнастических
	бревне: передвижения ходьбой,	упражнений, выявлять ошибки и
	бегом, приставными шагами,	устранять их.
	прыжками; повороты стоя на месте и	Составлять гимнастические комбинации
	прыжком	из числа разученных упражнений.
	Упражнения и комбинации на	
	гимнастических брусьях: упражне-	
	ния на параллельных брусьях	
	(мальчики); упражнения на разно-	
	высоких брусьях (девочки)	10
5	Раздел: легкоатлетические	упражнения – 19 часов
3	Cunustanavay	OHMAN IBOTH TOWNS BY TO THE TOWNS
	Спринтерский, эстафетный,	Описывать технику выполнения
	челночный бег	беговых упражнений.
		Осваивать ее самостоятельно,
	For we enable to the second	выявлять и устранять ошибки в процессе
	Бег на средние и длинные	освоения.
	дистанции	Применять беговые упражнения для
		развития физических качеств.
		Выбирать индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействовать со сверстниками в

-		
	Метание малого мяча Прыжки в длину с места и разбега	процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.
		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе
		освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Dogwowi wwon over	
	Раздел: плаван	
6	Освоение техники плавания	Использовать общие приёмы решения
O	Координационные упражнения на суше упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	задач, ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной
	Ныряние ногами и головой	задачей, контролировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.
	Упражнения по совершенствованию техники плавания	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять навыки и оценивать собственные
		результаты, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
	Раздел: лыжная подг	
7	Передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.
	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
	Эстафеты	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.

		Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной
		подготовкой. Использовать передвижения
		на лыжах в организации активного
1		отдыха.
	Раздел: спортивные игры	
8	•	Организовывать совместные занятия
	Элементы баскетбола (ведение,	спортивными играми со сверстниками.
	передачи, броски, обводка)	Описывать технику игровых действий и
	, , ,	приемов, осваивать и устранять ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в
	Двухсторонняя игра	процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игрь	и (волейбол)– 18 часов
9	Подача, передача, бросок через	Организовывать совместные занятия
	сетку	спортивными играми со сверстниками.
		Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
	Двухсторонняя игра в пионербол	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и приемов, варьировать ее в
	Подача нижняя, верхняя	зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
	Передача мяча в парах	уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
	Приём мяча после подачи	Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
	Двухсторонняя игра в волейбол	Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игр	(15)
	Передвижение игроков, ускорения	Описывать технику игровых действий и
10		приемов, осваивать их самостоятельно,
	Ведение мяча. Передвижение	выявляя и устраняя типичные ошибки.
В	вратаря.	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
	Удары по мячу	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности. Моделировать

Остановка мяча	технику игровых действий и приемов,
	варьировать ее в зависимости от ситуаций
Двухсторонняя игра	и условий, возникающих в процессе
	игровой деятельности. Выполнять
	правила игры, уважительно относиться к
	сопернику и управлять своими эмоциями.
	Применять правила подбора одежды для
	занятий на открытом воздухе,
	использовать игру в футбол в
	организации активного отдыха

	7 катара		
Mo	7 класс № ———————————————————————————————————		
Л.П.	Тема	Виды деятельности обучающихся	
11.11.	Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)		
1		Определять задачи и содержание	
	Профессионально-прикладная	профессионально-прикладной физической	
	физическая подготовка.	подготовки, раскрывать ее специфическую	
		связь с трудовой деятельностью человека	
		Определять назначение физкультурно-	
		оздоровительных занятий, их роль и	
		значение в режиме дня.	
		Использовать правила подбора и	
		составления комплексов физических	
		упражнений для физкультурно-	
		оздоровительных занятий.	
	Закаливание организма. Правила	Определять дозировку температурных	
	безопасности и гигиенические	режимов для закаливающих процедур,	
	требования.	руководствоваться правилами	
		безопасности при их проведении.	
	Влияние занятий физической	Характеризовать качества личности и	
	культурой на формирование поло-	обосновывать возможность их воспитания	
	жительных качеств личности	в процессе занятий физической культурой	
	Проведение самостоятельных	Отбирать основные средства коррекции	
	занятий по коррекции осанки и те-	осанки и телосложения, осуществлять их	
	лосложения.	планирование в самостоятельных формах	
		занятий.	
	Доврачебная помощь во время	Характеризовать оздоровительную силу	
	занятий физической культурой и	бани, руководствоваться правилами	
	спортом.	проведения банных процедур.	
	Раздел: история физической к	ультуры (в процессе урока)	
2	Олимпийское движение в России	Объяснять и доказывать, чем	
	(СССР). Выдающиеся достижения	знаменателен советский период развития	
	отечественных спортсменов на	олимпийского движения в России	
	Олимпийских играх.	Объяснять причины включения	
	Краткая характеристика видов	упражнений из базовых видов спорта в	
	спорта, входящих в программу	школьную программу по физической	
	Олимпийских игр.	культуре.	
	Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в	
	ооществе.		
		обществе, раскрывать целевое	

		предназначение каждого из них
	Организация и проведение пеших	Определять пеший туристский поход
	туристских походов. Требования к	как форму активного отдыха,
	технике безопасности и бережное	± ± •
	-	характеризовать основы его организации
	отношение к природе. (экологические требования)	и проведения.
	Раздел: знания о физических упр	Parkitalitas (B HDOHACCA MORA)
3	Техническая подготовка. Техника	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
3		Раскрывать понятие техники
	движений и ее основные показатели.	двигательного действия и использовать
		основные правила ее освоения в
	Возотополучий и тописочиния	самостоятельных занятиях.
	Всестороннее и гармоничное	Раскрывать понятие всестороннего и
	физическое развитие.	гармоничного физического развития,
		характеризовать его отличительные
		признаки у разных народов и в разные
		исторические времена.
	Спортивная подготовка.	Раскрывать понятие спортивной
		подготовки, характеризовать ее отличия
		от физической и технической подготовки.
	Подготовка к занятиям физической	Готовить места занятий в условиях
	культурой.	помещения и на открытом воздухе,
		подбирать одежду и обувь в соответствии
		с погодными условиями.
	Выбор упражнений и составление	Выявлять факторы нарушения техники
	индивидуальных комплексов для	безопасности при занятиях физической
	утренней зарядки, физкультминуток,	культурой и своевременно их устранять
	физкультпауз (подвижных перемен).	Отбирать состав упражнений для
	Планирование занятий физической	физкультурно-оздоровительных занятий,
	культурой.	определять последовательность их
	Проведение самостоятельных	выполнения и дозировку.
	занятий прикладной физической	Составлять планы самостоятельных
	подготовкой.	занятий физической подготовкой,
		отбирать физические упражнения и
		определять их дозировку в соответствии с
		развиваемым физическим качеством,
		индивидуальными особенностями
		развития организма и уровнем его
	Организация досуга средствами	тренированности.
	физической культуры.	Классифицировать физические
		упражнения по функциональной
		направленности, использовать их в
		самостоятельных занятиях физической и
		спортивной подготовкой.
		Проводить занятия оздоровительной
		ходьбой и оздоровительным бегом,
		подбирать режимы нагрузок
		оздоровительной направленности.
	Раздел: гимнастика с элемент	
4	Организующие команды и приемы	Описывать технику гимнастических
	Акробатические упражнения и	упражнений и осваивать ее, избегая
	комбинации	ошибок.
	Опорные прыжки	Соблюдая правила безопасности и
		Tromogan ipabilia occomenocia ii

Упражнения и комбинации на демонстрировать вариативное гимнастической перекладине выполнение упражнений. Упражнения на гимнастическом Анализировать технику гимнастических бревне: передвижения ходьбой, упражнений, выявлять ошибки и бегом, приставными шагами, **устранять** их. прыжками; повороты стоя на месте и Составлять гимнастические комбинации прыжком из числа разученных упражнений. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки Раздел: легкоатлетические упражнения – 19 часов 5 Спринтерский, эстафетный, Описывать технику выполнения челночный бег беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе Бег на средние и длинные освоения дистанции Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в Метание малого мяча процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств. Прыжки в длину с места и разбега Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Раздел: плавание – 5 часов 6 Использовать общие приёмы решения Освоение техники плавания задач,

	Voorwayayayayayayaya	OTTODAYEN MODALO DO MONAN DA MODERNA M
	Координационные упражнения на	ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки
	суше	1 1
	упражнения техники движений рук,	Выбирать действия в соответствии с
	ног, туловища, плавание в полной	поставленной задачей, планировать свои
	координации	действия в соответствии с учебной
	***	задачей, контролировать свои действия,
	Ныряние ногами и головой	владеть навыками контроля и оценки
		своей деятельности.
	Упражнения по совершенствованию	Взаимодействовать со сверстниками в
	техники плавания	процессе освоения плавания,
		плавательных упражнений, проявлять
		навыки и оценивать собственные
		результаты, обращаться за помощью,
		формулировать свои затруднения
	Раздел: лыжная подг	
7		Описывать технику передвижения на
		лыжах, осваивать ее самостоятельно,
	Передвижения на лыжах	выявлять и устранять ошибки.
		Моделировать способы передвижения
	Подъемы, спуски, повороты,	на лыжах в зависимости от особенностей
	Торможения	лыжной трассы.
		Применять передвижения на лыжах для
		развития физических качеств.
	Эстафеты	Соблюдать правила безопасности.
		Применять правила подбора одежды и
		инвентаря для занятий лыжной
		подготовкой. Использовать передвижения
		на лыжах в организации активного
		отдыха.
	Раздел: спортивные игры	(баскетбол)– 18 часов
8		Организовывать совместные занятия
	Элементы баскетбола (ведение,	спортивными играми со сверстниками.
	передачи, броски, обводка)	Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в
	Двухсторонняя игра	процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игры	
9	т аздел. спортивные игре	Организовывать совместные занятия
9		KNIKABC JIDIIJJIMOUJ DIBDIOGOCIIII V

	1	
		спортивными играми со сверстниками.
	Подача нижняя, верхняя	Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
	Передача мяча в парах	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и приемов, варьировать ее в
	Приём мяча после подачи	зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
	Атакующий удар	уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
	Двухсторонняя игра в волейбол	занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игр	ы (футбол) – 10 часов
	Передвижение игроков, ускорения	Описывать технику игровых действий и
10		приемов, осваивать их самостоятельно,
	Ведение мяча. Передвижение	выявляя и устраняя типичные ошибки.
	вратаря.	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
	Удары по мячу	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности. Моделировать
	Остановка мяча	технику игровых действий и приемов,
		варьировать ее в зависимости от ситуаций
	Двухсторонняя игра	и условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности. Выполнять
		правила игры, уважительно относиться к
		сопернику и управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе,
		использовать игру в футбол в
		организации активного отдыха

	8 класс		
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Тема	Виды деятельности обучающихся	
П.П.			
	Раздел: знания о физической ку	ультуре (в процессе урока)	
1		Раскрывать понятие здорового образа	
	Здоровье и здоровый образ жизни.	жизни, выделять его основные компоненты	
		и определять их взаимосвязь со здоровьем	
		человека.	
		Определять задачи и содержание	
	Профессионально-прикладная	профессионально-прикладной физической	
	физическая подготовка.	подготовки, раскрывать ее специфическую	
		связь с трудовой деятельностью человека	
	Режим дня, его основное содержание	Определять назначение физкультурно-	
	и правила планирования.	оздоровительных занятий, их роль и	
		значение в режиме дня.	
		Использовать правила подбора и	

составления комплексов физических упражнений для физкультурнооздоровительных занятий. Закаливание организма. Правила Определять дозировку температурных безопасности и гигиенические режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами требования. безопасности при их проведении. Влияние занятий физической Характеризовать качества личности и культурой на формирование полообосновывать возможность их воспитания жительных качеств личности в процессе занятий физической культурой Отбирать основные средства коррекции Проведение самостоятельных осанки и телосложения, осуществлять их занятий по коррекции осанки и телосложения. планирование в самостоятельных формах занятий. Восстановительный массаж. Характеризовать основные приемы Проведение банных процедур. массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Доврачебная помощь во время Характеризовать оздоровительную силу занятий физической культурой и бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. спортом. Раздел: история физической культуры (в процессе урока) 2 Олимпийское движение в России Объяснять и доказывать, чем (СССР). Выдающиеся достижения знаменателен советский период развития отечественных спортсменов на олимпийского движения в России Объяснять причины включения Олимпийских играх. Краткая характеристика видов упражнений из базовых видов спорта в спорта, входящих в программу школьную программу по физической Олимпийских игр. культуре. Физическая культура в современном Определять основные направления обществе. развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них Определять пеший туристский поход Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к как форму активного отдыха, технике безопасности и бережное характеризовать основы его организации отношение к природе. и проведения. (экологические требования) Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока) 3 Техническая полготовка. Техника Раскрывать понятие техники движений и ее основные показатели. двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Всестороннее и гармоничное Раскрывать понятие всестороннего и физическое развитие. гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Подготовка к занятиям физической Готовить места занятий в условиях культурой. помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

с погодными условиями.

Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять

Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.

Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.

Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурнооздоровительной деятельности.

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

4 Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации

Опорные прыжки

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.

Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.

Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	Раздел: легкоатлетические	уппажнения — 19 часов
5	1 434011. Het ROUTHETH TECRNE	Jupanite IIII II Iucob
	Спринтерский, эстафетный,	Описывать технику выполнения
	челночный бег	беговых упражнений.
		Осваивать ее самостоятельно,
		выявлять и устранять ошибки в процессе
	Бег на средние и длинные	освоения.
	дистанции	Применять беговые упражнения для
		развития физических качеств.
		Выбирать индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействовать со сверстниками в
	Метание малого мяча	процессе освоения беговых упражнений,
		соблюдать правила безопасности.
		Описывать технику метания малого
		мяча разными способами, осваивать ее
		самостоятельно, с выявлением ошибок.
		Применять упражнения для развития
		физических качеств.
	Прыжки в длину с места и разбега	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе освоения метания малого мяча
		соблюдать правила безопасности.
		Описывать технику выполнения
		прыжковых упражнений.
		Осваивать ее самостоятельно,
		выявлять и устранять ошибки в процессе
		освоения.
		Применять прыжковые упражнения для
		развития физических качеств.
		Выбирать индивидуальный режим
		физической нагрузки, контролировать ее
		по частоте сердечных сокращений.
		Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе освоения прыжковых
		упражнений, соблюдать правила
		безопасности.
	Раздел: плаван	ие – 5 часов
6	Освоение техники плавания	Использовать общие приёмы решения
		задач,
	Координационные упражнения на	ставить новые задачи, выявлять и
	суше	устранять характерные ошибки
	упражнения техники движений рук,	Выбирать действия в соответствии с
	ног, туловища, плавание в полной	поставленной задачей, планировать свои
	координации	действия в соответствии с учебной
		задачей, контролировать свои действия,
	Ныряние ногами и головой	владеть навыками контроля и оценки
		своей деятельности.
	Упражнения по совершенствованию	Взаимодействовать со сверстниками в
	техники плавания	процессе освоения плавания,
		плавательных упражнений, проявлять
		навыки и оценивать собственные

		результаты, обращаться за помощью,
		формулировать свои затруднения
		формулировать свои загруднения
	Раздел: лыжная подг	отовка – 18 часов
7		Описывать технику передвижения на
		лыжах, осваивать ее самостоятельно,
	Передвижения на лыжах	выявлять и устранять ошибки.
	-	Моделировать способы передвижения
	Подъемы, спуски, повороты,	на лыжах в зависимости от особенностей
	Торможения	лыжной трассы.
		Применять передвижения на лыжах для
		развития физических качеств.
	Эстафеты	Соблюдать правила безопасности.
		Применять правила подбора одежды и
		инвентаря для занятий лыжной
		подготовкой. Использовать передвижения
		на лыжах в организации активного
		отдыха.
0	Раздел: спортивные игры	
8		Организовывать совместные занятия
	Элементы баскетбола (ведение,	спортивными играми со сверстниками.
	передачи, броски, обводка)	Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
	T	Взаимодействовать со сверстниками в
	Двухсторонняя игра	процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
	Раздел: спортивные игри	активного отдыха.
9	Подача нижняя, верхняя	Организовывать совместные занятия
,	подала пимилл, верхилл	спортивными играми со сверстниками.
		Описывать технику игровых действий и
	Передача мяча в парах	приемов, осваивать и устранять ошибки.
	F	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать
	Приём мяча после подачи	правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
	Атакующий удар	действий и приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		or viir juigini ir j viio biili.

	Блокировка	Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
	Двухсторонняя игра в волейбол	Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игр	ы (футбол) – 10 часов
10	Передвижение игроков, ускорения	Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать их самостоятельно,
	Ведение мяча. Передвижение	выявляя и устраняя типичные ошибки.
	вратаря.	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
	Удары по мячу	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности. Моделировать
	Остановка мяча	технику игровых действий и приемов,
		варьировать ее в зависимости от ситуаций
	Двухсторонняя игра	и условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности. Выполнять
		правила игры, уважительно относиться к
		сопернику и управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе,
		использовать игру в футбол в
		организации активного отдыха

9 класс		
№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
	Раздел: знания о физической ку	ультуре (в процессе урока)
1		Характеризовать основные приемы
	Восстановительный массаж.	массажа, организовывать и проводить
	Проведение банных процедур.	самостоятельные сеансы.
		Характеризовать оздоровительную силу
	Доврачебная помощь во время	бани, руководствоваться правилами
	занятий физической культурой и	проведения банных процедур.
	спортом.	
	Раздел: история физической к	ультуры (в процессе урока)
2	Олимпийское движение в России	Раскрывать причины возникновения
	(СССР). Выдающиеся достижения	олимпийского движения в
	отечественных спортсменов на	дореволюционной России,
	Олимпийских играх.	характеризовать историческую роль
	Краткая характеристика видов	А. Д. Бутовского в этом процессе.
	спорта, входящих в программу	
	Олимпийских игр.	Объяснять и доказывать, чем
	Физическая культура в современном	знаменателен советский период развития
	обществе.	олимпийского движения в России
		Объяснять причины включения
		упражнений из базовых видов спорта в
		школьную программу по физической
		культуре.
		Определять основные направления

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

развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них

Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)

3 Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.

Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.

Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять

Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурнооздоровительной деятельности.

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

4 Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и

Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.

Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.

Составлять гимнастические комбинации

	,	,
	прыжком Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	из числа разученных упражнений.
	Раздел: легкоатлетические	упражнения – 16 часов
5		
	Спринтерский, эстафетный, челночный бег Бег на средние и длинные	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.
	дистанции	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в
	Метание малого мяча	процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств.
	Прыжки в длину с места и разбега	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Раздел: плаван	ие – 5 часов
6	Освоение техники плавания	Использовать общие приёмы решения задач,
	Координационные упражнения на	ставить новые задачи, выявлять и
	суше	устранять характерные ошибки
	упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной
		задачей, контролировать свои действия,

	Напания поголи и головой	внанаті наві нами контроля и ополит
	Ныряние ногами и головой	владеть навыками контроля и оценки
	Vinonguallia na aananwayamanana	своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в
	Упражнения по совершенствованию	=
	техники плавания	процессе освоения плавания,
		плавательных упражнений, проявлять
		навыки и оценивать собственные
		результаты, обращаться за помощью,
		формулировать свои затруднения
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов		
7		Описывать технику передвижения на
		лыжах, осваивать ее самостоятельно,
	Передвижения на лыжах	выявлять и устранять ошибки.
	-	Моделировать способы передвижения
	Подъемы, спуски, повороты,	на лыжах в зависимости от особенностей
	торможения	лыжной трассы.
	*	Применять передвижения на лыжах для
		развития физических качеств.
	Эстафеты	Соблюдать правила безопасности.
		Применять правила подбора одежды и
		инвентаря для занятий лыжной
		подготовкой. Использовать передвижения
		на лыжах в организации активного
		отдыха.
Раздел: спортивные игры (баскетбол)– 18 часов		
8	т издели опортивлено игра	Организовывать совместные занятия
	Элементы баскетбола (ведение,	спортивными играми со сверстниками.
	передачи, броски, обводка)	Описывать технику игровых действий и
	переда пі, ороскії, оододішу	приемов, осваивать и устранять ошибки.
		Взаимодействовать со сверстниками в
	Двухсторонняя игра	процессе совместного освоения техники
	Approtoponium in pu	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
		действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
		Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
		управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
Раздел: спортивные игры (волейбол)– 17 часов		
9		Организовывать совместные занятия
	Подача нижняя, верхняя	спортивными играми со сверстниками.
		Описывать технику игровых действий и
		приемов, осваивать и устранять ошибки.
	Передача мяча в парах	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
		игровых действий и приемов, соблюдать

	П	_
	Приём мяча после подачи	правила безопасности.
		Моделировать технику игровых
	Атакующий удар	действий и приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуации и условий.
	Блокировка	Выполнять правила игры,
		уважительно относиться к сопернику и
	Двухсторонняя игра в волейбол	управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе.
		Использовать спортивные игры для
		активного отдыха.
	Раздел: спортивные игр	ы (футбол) – 10 часов
	Передвижение игроков, ускорения	Описывать технику игровых действий и
10		приемов, осваивать их самостоятельно,
	Ведение мяча. Передвижение	выявляя и устраняя типичные ошибки.
	вратаря.	Взаимодействовать со сверстниками в
		процессе совместного освоения техники
	Удары по мячу	игровых действий и приемов, соблюдать
		правила безопасности. Моделировать
	Остановка мяча	технику игровых действий и приемов,
		варьировать ее в зависимости от ситуаций
	Двухсторонняя игра	и условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности. Выполнять
		правила игры, уважительно относиться к
		сопернику и управлять своими эмоциями.
		Применять правила подбора одежды для
		занятий на открытом воздухе,
		использовать игру в футбол в
		организации активного отдыха

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при легких 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.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- K комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Γ комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1		(книгопечатная проду	кция)
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	примерные программы, авторские рабочие программы
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
1.7	Журнал регистрации инструктажа и инструкции по Т/Б во время занятий ФК.	Д	
2	Демонстрацион	ные печатные пособия	I
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

3	Экранно-з	ввуковые пособия	
	Видеофильмы по основным разделам и		
3.1	темам учебного предмета «физическая	Д	
	культура»		
4	Учебно-практическое и уч	ебно-лабораторное обс	рудование
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Γ	
4.3	Стенка гимнастическая	Γ	
4.4	Конь гимнастический	Д	
4.5	Скамейки гимнастические	Γ	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.8	Перекладина гимнастическая	Д	
4.9	Обручи гимнастические	Γ	
4.10	Комплект матов гимнастических	Γ	
4.11	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.12	Набор для подвижных игр	K	
4.13	Аптечка медицинская	Д	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Γ	
4.16	Мячи футбольные	Γ	
4.17	Мячи баскетбольные	Γ	
4.18	Мячи волейбольные	Γ	
4.19	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д	
4.21	Лыжный инвентарь	Γ	
4.22	Мяч набивной	Γ	
4.23	Мяч малый (теннисный)	Γ	
4.24	Конь гимнастический	Д	
4.25	Мостик гимнастический	Д	
4.26	Комплект ковриков гимнастических	Γ	
4.27	Плавательные доски	Γ	
4.28	Гимнастические палки	Γ	
4.29	Аква-гантели	Γ	
5	Спортивны	е залы (кабинеты)	
<i>5</i> 1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для
5.1	(гимнастический)		мальчиков и девочек
			Включает в себя:
5.2	Кабинет учителя		рабочий стол, стулья,
3.2	кабинет учителя		шкафы книжные
			(полки).
5.3	Подсобное помещение для хранения		Включает в себя
5.5	инвентаря и оборудования		стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный	й стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровое поле для волейбола, футбола	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

10. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

5 класс.

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно- методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
			Раздел: легкоат	летические упражнения – 12 ча	COB.	
П	енности физичес	ской культуры для удовлетв об особенностях физическог	орения индивидуальных и го развития и физической	интересов и потребностей, дости подготовленности; владеть знан	ю, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом ниями о функциональных возможностях орга	совершенстве.
				перенапряжения средствами физ		
- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, и и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой д профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, акт их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показат физического развития и физической подготовленности.					филактики нимание, интерес излагать и сть; ильтурой для порта, активно	
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять бег с ускорением с высокого старта Ученик получит возможность: Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; . Знать о ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1.7 5.1
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик получит возможность: иметь представление о комплексе ГТО в общеобразовательной	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	4.23 6.1 6.2

	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.		организации. Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тест – бег на 30 м.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	6.1
4	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Ученик получит возможность: проявлять выносливость при выполнении бега.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Ученик получит возможность: Проявлять выносливость, координацию движений.		6.1
6	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	6.1 4.22
7	Тест - челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в цель.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения;	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,	6.1 4.23

			Выполнять метание малого	соблюдают правила безопасности.	
			мяча в цель.		
8	Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Осваивать и выполнять бросковые шаги; Ученик научится: Выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23
9	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.		6.1 4.23
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	5.1 4.10 4.20
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять прыжковые упражнения; Ученик получит возможность: Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	6.1 6.4
12	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Ученик научится: Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	6.1 6.4

Раздел: спортивные игры (волейбол) – 17 часов

l l	тапредметные результаты	мышления, физических, пвредных привычек. - коммуникативные: влади уважение; обсуждать с обосновывать свою точку - регулятивные: доброс поддерживать оптимальны профилактики психическо	психических и нравствен деть культурой речи, вест одержание и результать зрения, доводить ее до со совестно выполнять уче ый уровень работоспосо ого и физического утомл оятельно организуемой ф	ных качеств, а также как средсти диалог в доброжелательной и совместной деятельности, нахобеседника. Ебные задания; уметь организ бности в процессе учебной дея ения; владеть широким арсенал изкультурно-оздоровительной д	способствующей развитию личности человодство организации здорового образа жизни в открытой форме, проявлять к собеседнику вна кодить компромиссы; владеть умением грам вовывать места занятий и обеспечивать и пельности, использовать занятия физической ом двигательных действий из базовых видов цеятельности; владеть способами наблюдения	и профилактики имание, интерес отно излагать и х безопасность; й культурой для спорта, активно
13		ГТО. Развитие выносливости. Правила и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Иметь представление о правилах игры в пионербол; Ученик научится: Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	4.18 5.1
14- 15		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Ученик получит возможность: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
16		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Иметь представление о правилах игры в волейбол; Ученик научится: Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	4.18 4.19 5.1
17		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением,	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять перемещения в стойке;	безопасности.	4.18 4.19 5.1

	остановками,	Индивидуальная	Ученик получит		
	изменением	работа.	возможность: Проявлять	Организуют совместные занятия	
	направления.	•	скоростно-силовые и	волейболом со сверстниками,	
			координационные	осуществляют судейство игры.	
			способности.	Выполняют правила игры, учатся	
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру. Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19	Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
20	Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
21	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	4.18 4.19 5.1
22- 23	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик научится: Участвовать в подвижной игре и эстафете.	действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
24	Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Организуют совместные занятия	4.18 4.19 5.1
25	Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4.18 4.19 5.1

26- 27 28- 29		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений. Учебная игра.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре. Ученик получит возможность: Выполнять технические элементы волейбола Ученик получит возможность научиться: Участвовать в игре.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1 4.18 4.19 5.1
		-	Раздел: ль	ыжная подготовка – 18 часов	,	
ценн Влад проф Ме	ости физическо еть знаниями об	й культуры для удовлетворо особенностях физического еваний и перенапряжения сретиваний и перенапряжения; понимышления, физических, передных привычек. - коммуникативные: вла интерес и уважение; обсужи обосновывать свою точку	ения индивидуальных ин развития и физической педствами физической культурой речи, ве дать содержание и результурения, доводить ее до с	птересов и потребностей, дости одготовленности; владеть знан бтуры. Туру как явление культуры, ст ных качеств, а также как среде сти диалог в доброжелательно отаты совместной деятельности, обеседника.	о, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом иями о функциональных возможностях орган пособствующей развитию личности человекство организации здорового образа жизни и открытой форме, проявлять к собеседниходить компромиссы; владеть умением гра	совершенстве. изма, способах а, сознания и профилактики ику внимание, мотно излагать
_	результаты	поддерживать оптимальны профилактики психическог	й уровень работоспособло и физического утомленительно организуемой фи	ности в процессе учебной деят ния; владеть широким арсенало зкультурно-оздоровительной де	овывать места занятий и обеспечивать их гельности, использовать занятия физической м двигательных действий из базовых видов сеятельности; владеть способами наблюдения з	культурой для порта, активно
30		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Ученик получит возможность: Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1.7 4.21 6.5

31	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять повороты переступанием на месте и в движении		4.21 6.5
32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
33	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		4.21 6.5
34	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
35	Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик научится: Участвовать в эстафете; Ученик получит возможность научиться: Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36	Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	4.21 6.5
37	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4.21 6.5

38	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
39	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
40	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
41	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик научится: Участвовать в играх на лыжах; Ученик получит возможность: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
42	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику поворота упором. Ученик получит возможность: Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
43	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Контроль.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Ученик получит возможность: Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.		4.21 6.5
44	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным	Контроль.	Ученик получит возможность научиться:		4.21 6.5

	двухшажным ходом.		Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		
45	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
46	Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.12 4.21 6.5
47	Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о значение занятий лыжным спортом. Ученик получит возможность: Выполнять строевые упражнения на лыжах.	процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
		Раздел	т: плавание – 5 часов		
48	Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	Освоение техники плавания	Ученик научится: использовать общие приёмы решения задач, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания	моделируют тактику игровых действий в зависимости от ситуации, осуществляют помощь в судействе	4.26 4.27 4.28 4.29
49	Имитация «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.	Координационные упражнения на суше	ставить новые задачи, Ученик получит возможность научиться: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, взаимодействовать со сверстниками в процессе	Узнают имена выдающихся пловцов, описывают технику выполнения кроль на груди	4.26 4.27 4.28 4.29

			освоения плавательных упражнений		
50	Имитация: Старты и повороты при плаван кролем на груди и спине, брассом.	Упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Ученик научится: ставить новые задачи, контролировать свои действия, Ученик получит возможность научиться: проявлять навыки и оценивать собственные результаты	описывают техники передвижения рук и ног, описывают технику выполнения кроль на спине	4.26 4.27 4.28 4.29
51	Имитация ныряние в длину	Ныряние ногами и головой	Ученик научится: выявлять и устранять характерные ошибки, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, Ученик получит возможность: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Выполняют организующие команды и приемы, осваивают упражнения по развитию координации	4.26 4.27 4.28 4.29
52	Практика: Плавание в бассейне.	Упражнения по совершенствованию техники плавания	Ученик научится: планировать формы занятий, организовывать места занятий, Ученик получит возможность: обсуждать содержание совместной деятельности	описывают технику выполнения ныряние ногами и головой, демонстрируют технику передвижения рук и ног, четко выполняют организующие команды и приемы	4.26 4.27 4.28 4.29

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

53	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 5.1
54	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
55	Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять технику прыжка ноги врозь через опору	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
56	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.		5.1 4.10 4.24 4.25
57	Техника выполнения	Практика в выполнении	Ученик получит	Описывают технику акробатических	5.1

	моста из положения стоя	упражнений.	возможность научиться: Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4.10
58	Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.		5.1 4.10
59	Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Ученик получит возможность научиться: Выполнять акробатическую комбинацию.		5.1 4.10
60	Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.		5.1 4.10
61	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять лазанье по канату в три приема.		5.1 4.10
62	Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять кувырки вперед слитно, соблюдая правильную технику.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации	5.1 4.12
63	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	из числа разученных упражнений.	5.1 4.9 4.12
64	Контроль техники лазанья по канату в три	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику		5.1 4.12

	приема.		лазанья по канату в три		
			приема.		
65	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять комплекс упражнений для развития	ться: ске вития ться: пия на вине, ие. ться: осу венную вений. ться: витие вном ться: пия для онных ться: пия для онных ться: пику вв на ввне; пъся: пъся: пику вв на ввне; пъся:	5.1 4.10
			гибкости.		
66	Упражнения на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		5.1 4.7 4.10
67	Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	Составляют гимнастические комбинации	5.1 6,4 4.10
68	Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.	Составляют гимнастические комбинации	5.1 4.10
69	Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
70	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Ученик получит возможность научиться: Описывать последовательность упражнений.		5.1 4.7 4.10
		Раздел: спортивн	ые игры (баскетбол) – 18 часов		

2,10	A•12 911 4 1111111111111111111111111111111111			напряжения средствами физиче	ской культуры.	, •110•00•	
Метапредметные результаты		- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.					
71- 72		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик научится: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	1.7 5.1 4.17 5.1 4.17	
73- 74		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Ученик получит возможность научиться: Проявлять быстроту и координационные способности в игре	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5.1 4.17	

75- 76	Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
78- 79	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5.1 4.17
80	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5.1 4.17
81	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно	5.1 4.17 5.1 4.17
82	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17

83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		
84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).		Ученик получит возможность научиться: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17 5.1 4.17
85	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.		5.1 4.17
86	Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол», «Мини- баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Ученик получит возможность научиться: Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила	5.1 4.17
87- 88	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
I	<u>'</u>	Раздел: легкоатле	тические упражнения – 7 часов		

ценн	ости физическо	й культуры для удовлетвор	ения индивидуальных инте	ересов и потребностей, достиж	накапливать необходимые знания и умения зения значимых результатов в физическом с	овершенстве.			
					ми о функциональных возможностях органи	зма, способах			
прос	профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и								
		мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: влад	сихических и нравственны деть культурой речи, вест	их качеств, а также как средсти диалог в доброжелательной	во организации здорового образа жизни и г и открытой форме, проявлять к собеседни	профилактики ку внимание,			
Me	стапредметные				аходить компромиссы; владеть умением грам	отно излагать			
l l	результаты	и обосновывать свою точку			~	_			
	F	поддерживать оптимальны профилактики психическог	й уровень работоспособно го и физического утомлени этельно организуемой физк	ости в процессе учебной деятеля; владеть широким арсеналом сультурно-оздоровительной деят	ывать места занятий и обеспечивать их пьности, использовать занятия физической к двигательных действий из базовых видов сп гельности; владеть способами наблюдения за	ультурой для орта, активно			
		физилеского развития и фи		Ученик получит	Демонстрируют вариативное выполнение				
				возможность научиться:	беговых упражнений.				
	качеств.	ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из		Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений;	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный				
89		легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Бег в	Работа по станциям. Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. Ученик	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	4.2 6.3			
		равномерном темпе до 10 мин.	ом темпе до 10	научится: Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых				
				_	_				
				местности; Проявлять выносливость.	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют				
				Ученик научится:	характерные ошибки в процессе освоения.				
				Выполнять бег с ускорением	Применяют беговые упражнения для				
		ГТО . Висы и развитие		из различных и.п.	развития соответствующих физических				
		координации. Бег с		Ученик получит	качеств, выбирают индивидуальный				
00		ускорением из различных	Практика в выполнении	возможность научиться:	режим физической нагрузки,	6.1			
90		исходных положений.	упражнений.	Проявлять скоростные	контролируют её по частоте сердечных	6.1			
		Кроссовый бег со средней		способности. Проявлять	сокращений.				
		скоростью – 2000 м		выносливость при	Взаимодействуют со сверстниками в				
				выполнении кроссового	процессе совместного освоения беговых				
				бега.	упражнений, соблюдают правила				

91	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3х10 м.	Контроль. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. Ученик получит возможность научиться: Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	безопасности.	6.1
92	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		6.1
93	ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
94	Промежуточная контрольная работа. ГТО. Тест – бег на 30 м Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат. Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	6.2
95	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростно- силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.1 6.2

	I	Раздел: спортивные игры (футбол) – 10 часов		
96- 97	Передвижение игроков, ускорения	Ученик научится: Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		1.7 5.1 4.16
98- 99	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.	5.1 4.16
100 - 101	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Ученик научится: Использовать игры в организации активного отдыха. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		5.1 4.16

		Ученик научится:	
		Использовать игровые	
		действия для развития	
		физических качеств.	
		Ученик получит	
102	Dayayya yaya	возможность научиться:	5.1
-	Ведение мяча.	Моделировать технику	
103	Передвижение вратаря.	игровых действий и	4.16
		приемов, варьировать ее в	
		зависимости от ситуаций и	
		условий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	
		Ученик научится:	
		Использовать игры в	
		организации активного	
		отдыха.	
		Ученик получит	
		возможность научиться:	
104		моделировать технику	5 1
-	Учебная игра. Футбол.	игровых действий и	5.1 4.16
105		приемов.	4.10
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технических действий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	

6 класс

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно- методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
	1		Раздел: легкоа:	глетические упражнения – 12 ча	асов	, ,
Ц	енности физичес	кой культуры для удовлетв б особенностях физическог проф	орения индивидуальных и го развития и физической вилактики заболеваний и г	интересов и потребностей, дости подготовленности; владеть знанеренапряжения средствами физ		совершенстве. низма, способах
				филактики нимание, интерес излагать и сть; гльтурой для порта, активно		
1		физического развития и ф Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Ученик получит возможность научиться: Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Знать о ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	1.7 5.1
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.23 6.1 6.2

3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тест – бег на 30 м.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	6.1
4	Бег на местности в медленном темпе до 12мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость при выполнении бега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость, координацию движений.		6.1
6	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6.1 4.22
7	Тест - челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в цель.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения; Ученик получит возможность научиться: Выполнять метание малого мяча в цель.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1 4.23

8	Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять бросковые шаги; Ученик получит возможность научиться: Выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23
9	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.		6.1 4.23
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	5.1 4.10 4.20
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	6.1 6.4
12	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Ученик получит возможность научиться: Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	6.1 6.4

Раздел: спортивные игры (волейбол) – 18 часов

Метапредметные результаты		- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.						
13		ГТО. Развитие выносливости. Правила и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о правилах игры в пионербол; Выполнять стойку и держание мяча.		4.18 5.1		
14		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростно- силовые и координационные способности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	4.18 4.19 5.1		
15		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростно- силовые и координационные способности.	действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1		
16		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять стойку и держание мяча. Ученик получит возможность научиться: Иметь представление о	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	4.18 4.19 5.1		

			правилах игры в волейбол;	действий, соблюдают правила безопасности.	
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять перемещения в стойке; Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростносиловые и координационные способности.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	4.18 4.19 5.1
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного	4.18 4.19 5.1
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	отдыха.	4.18 4.19 5.1
20	Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
21	Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	4.18 4.19 5.1
23	Нижняя прямая подача в парах.	Индивидуальная работа. Парная работа.	Ученик научится: Выполнять нижнюю прямую подачу.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	4.18 4.19 5.1
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик получит возможность научиться: Участвовать в подвижной игре и эстафете.	безопасности.	4.18 4.19 5.1
25	Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	4.18 4.19

			нижней прямой подачи.	осуществляют судейство игры.	5.1
			Ученик получит	Выполняют правила игры, учатся	
	Техника прямого	Практика в	возможность:	уважительно относиться к сопернику и	4.18
26	_	выполнении	Осваивать и выполнять	управлять своими эмоциями.	4.19
	нападающего удара.	упражнений.	технику прямого	Применяют правила подбора одежды для	5.1
			нападающего удара.	занятий на открытом воздухе, используют	
	Учебная игра		Ученик научится:	игру в волейбол как средство активного	4.18
27	учеоная игра «Волейбол» по	Vyvočyvog vyrno	Применять освоенные	отдыха.	
21	«волеиоол» по упрощенным правилам.	Учебная игра.	технические элементы в		4.19 5.1
			игре.		3.1
	Vonganionin no	Практика в	Ученик научится:		4.18
28	Комбинации из	выполнении	Выполнять технические		4.19
	освоенных элементов.	упражнений.	элементы волейбола		5.1
	Игра «Родойбол» по		Ученик получит		4.18
29	Игра «Волейбол» по	Учебная игра.	возможность научиться:		4.19
	упрощенным правилам		Участвовать в игре.		5.1

Раздел: лыжная подготовка – 18 часов

Метапредметные
результаты

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	Техника безопасност	Техника безопасности.	Лекция. Практика в	Ученик научится:	Описывают технику изучаемых ходов,	1 7	
	30		Применение лыжных	выполнении	Соблюдать правила техники	осваивают их самостоятельно, выявляя и	4 21
	50		мазей. Виды лыжного	упражнений.	безопасности на уроках	устраняя типичные ошибки.	6.5
			спорта.	упражнении.	лыжной подготовки;	Взаимодействуют со сверстниками в	0.5

			Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	
31	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять повороты переступанием на месте и в движении		4.21 6.5
32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	4.21 6.5
33	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
34	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
35	Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик научится: Участвовать в эстафете; Ученик получит возможность научиться: Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36	Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	4.21 6.5
37	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Ученик получит	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4.21 6.5

			возможность научиться: Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		
38	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
39	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
40	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
41	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик научится: Участвовать в играх на лыжах; Ученик получит возможность научиться: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
42	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику поворота упором. Ученик получит возможность научиться: Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
43	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Контроль.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростные и координационные		4.21 6.5

			способности в контрольном		
			упражнении.		
	Прохожномие нистемии		Ученик научится:		
44	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного		4.21
44	двухшажным ходом.	контроль.	двухшажного хода		6.5
	двухшажным ходом.		двухшажного хода		
	Прохождение дистанции		Ученик научится:		
45	2000 м. одновременным	Контроль.	Совершенствовать технику		4.21
	бесшажным ходом.	Tromposis.	одновременного бесшажного		6.5
			хода.		
			Ученик получит		
	TT 1	T.C.	возможность научиться:		4.12
46	Игры и эстафеты на	Командная игра.	Выполнять передвижения на	Моделируют технику освоенных лыжных	4.21
	лыжах.	Эстафета.	лыжах в условиях игровой и	ходов, варьируют её в зависимости от	6.5
			соревновательной	ситуаций и условий, возникающих в	
			деятельности. Ученик получит	процессе прохождения дистанции.	
	Строевые упражнения на		возможность:		
	лыжах. Значение занятий		Иметь представление о		
47	лыжным спортом для	Практика в выполнении	значение занятий лыжным		4.21
77	поддержания	упражнений.	спортом. Ученик научится:		6.5
	работоспособности.		Выполнять строевые		
	puccio		упражнения на лыжах.		
		Раздел	плавание – 5 часов		
			Ученик научится:		
			использовать общие приёмы		
			решения задач,		
	Имитационные движения		выбирать действия в		
48	для освоения техники	Освоение техники	соответствии с поставленной	моделируют тактику игровых действий в	4.26
	плавания способами	плавания	задачей,	зависимости от ситуации,	4.27
	кроль на груди и спине,		Ученик получит	осуществляют помощь в судействе	4.28
	брасс.		возможность:		4.29
			взаимодействовать со		
			сверстниками в процессе		
			освоения плавания		

49	Имитация «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.	Координационные упражнения на суше	Ученик научится: ставить новые задачи, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, Ученик получит возможность: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавательных упражнений	Узнают имена выдающихся пловцов, описывают технику выполнения кроль на груди	4.26 4.27 4.28 4.29
50	Имитация: Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.	Упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Ученик научится: ставить новые задачи, контролировать свои действия, проявлять навыки и оценивать собственные результаты	описывают техники передвижения рук и ног, описывают технику выполнения кроль на спине	4.26 4.27 4.28 4.29
51	Имитация ныряние в длину	Ныряние ногами и головой	выявлять и устранять характерные ошибки, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, Ученик получит возможность: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Выполняют организующие команды и приемы, осваивают упражнения по развитию координации	4.26 4.27 4.28 4.29
52	Практика: Плавание в бассейне.	Упражнения по совершенствованию техники плавания	Ученик научится: планировать формы занятий, организовывать места занятий, обсуждать содержание совместной деятельности	описывают технику выполнения ныряние ногами и головой, демонстрируют технику передвижения рук и ног, четко выполняют организующие команды и приемы	4.26 4.27 4.28 4.29

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

53	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 5.1
54	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
55	Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять технику прыжка ноги врозь через опору	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
56	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.		5.1 4.10 4.24 4.25
57	Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться:	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	5.1 4.10

				Осваивать и выполнять акробатический элемент со	комбинации из числа разученных упражнений.	
				страховкой.		
		Перекаты. Кувырок	T.	Ученик научится:		7.1
58		вперед и кувырок назад в	Практика в выполнении	Выполнять перекаты и		5.1
		упор присев.	упражнений.	кувырки, соблюдая		4.10
				правильную технику. Ученик получит		
				возможность научиться:		
				Описывать		
		Комбинация из		последовательность		
59		освоенных элементов	Практика в выполнении	упражнений в		5.1
		акробатики.	упражнений.	акробатической комбинации;		4.10
				Ученик научится:		
				Выполнять акробатическую		
				комбинацию.		
				Ученик научится:		
		Контроль выполнения		Демонстрировать		5.1
60	акробатической комбинации.	*	последовательное		4.10	
			выполнение акробатической		4.10	
				комбинации.		
		Комплекс				
61		общеразвивающих	Практика в выполнении	Ученик научится:		5.1
61		упражнений со	упражнений.	Выполнять лазанье по		4.10
		скакалкой. Лазанье по		канату в три приема.		
		канату в три приема.		Ученик научится:	-	
		Лазанье по канату.	Практика в выполнении	Выполнять кувырки вперед		5.1
62		Кувырки вперед слитно.	упражнений.	слитно, соблюдая		4.12
		пувырки вперед елити.	упражнении.	правильную технику.	Описывают технику данных упражнений.	7.12
				Ученик получит	Составляют гимнастические комбинации	
		Комплекс упражнений с		возможность научиться:	из числа разученных упражнений.	5° 1
62		набивными мячами	Практика в выполнении	Проявлять физические		5.1
63		(мальчики), с обручами	упражнений.	способности (гибкость, силу		4.9 4.12
		(девочки).		и координацию) при		4.12
				выполнении упражнений.		
		Контроль техники		Ученик научится:		5.1
64		лазанья по канату в три	Контроль.	Демонстрировать технику		4.12
		приема.		лазанья по канату в три		1,12

			приема.		
65	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	я на ,	5.1 4.10
66	Упражнения на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		5.1 4.7 4.10
67	Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 6,4 4.10
68	Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		5.1 4.10
69	Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
70	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Описывать последовательность упражнений. ые игры (баскетбол) – 18 часов		5.1 4.7 4.10

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

	тапредметные результаты	мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: владинтерес и уважение; обсужди обосновывать свою точку регулятивные: добросо поддерживать оптимальны профилактики психическог их использовать в самостоя	познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и пышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики редных привычек. коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, нтерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; оддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для рофилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно х использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями наического развития и физической подготовленности.				
71		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик научится: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		1.7 5.1 4.17	
72		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик получит возможность научиться: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	1.7 5.1 4.17	
73		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Ученик получит возможность научиться: Проявлять быстроту и координационные способности в игре	действий, соблюдают правила безопасности.	5.1 4.17	
74		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками		5.1 4.17	

	мячей по кругу».	Учебная командная	от груди в движении;		
		игра.	Ученик получит		
			возможность научиться:		
			Проявлять быстроту и		
			координационные		
			способности в игре		
	Ведение мяча в низкой и	Практика в выполнении	Ученик научится:		
	высокой стойке на месте и	упражнений.	Осваивать и выполнять		5.1
75	в движении. Эстафеты с	Работа в парах.	технику ведения мяча в		4.17
	ведением мяча.	Эстафеты.	низкой и высокой стойке на		7.17
	ведением мяча.	Эстафсты.	месте и в движении.		
	Ведение мяча в низкой и	Практика в выполнении	Ученик научится:		
	высокой стойке на месте и	упражнений.	Осваивать и выполнять		5.1
76	в движении. Эстафеты с	Работа в парах.	технику ведения мяча в		4.17
	ведением мяча.	Эстафеты.	низкой и высокой стойке на		7.17
	веденнем ми на	Эстифеты.	месте и в движении.		
			Ученик научится:		
		Практика в выполнении	Выполнять передачу мяча		
	Передача мяча одной рукой	упражнений.	одной рукой от плеча в		5.1
77	от плеча в движении. Игра	Учебная командная	движении;		4.17
	«Овладей мячом».	игра.	Ученик получит		1.17
		in pu.	возможность научиться:		
			Участвовать в подвижной игре.		
			**		
	п	Практика в выполнении	Ученик научится:	Описывают технику изучаемых игровых	C 1
78	Ловля и передача мяча в	упражнений. Работа в	Выполнять ловлю и	приёмов и действий, осваивают их	5.1
	тройках и квадратах.	парах.	передачу мяча в тройках и	самостоятельно, выявляя и устраняя	4.17
		*	квадратах.	типичные ошибки. Взаимодействуют со	
	Портя у торолого	Практика в выполнении	Ученик научится:	сверстниками в процессе совместного	5.1
79	Ловля и передача мяча в	упражнений. Работа в	Выполнять ловлю и	освоения техники игровых приёмов и	4.17
	тройках и квадратах.	парах.	передачу мяча в тройках и	действий, соблюдают правила	4.1/
		•	квадратах. Ученик научится:	безопасности.	
	Вологии учето повод и повод		ученик научится: Осваивать и выполнять		
80	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением	Практика в выполнении			5.1
80	1.5	упражнений.	технику ведения мяча		4.17
	направления		правой и левой рукой с		
			изменением направления		
81	Контроль выполнения	Работа в парах.	Ученик научится:	Организуют совместные занятия	5.1
01	контроль выполнения	т иооти в парах.	J Tomak Hay Thirds.	opianiojioi comicelina samina	J.1

	передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Контроль.	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно	4.17
82	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
83	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.		5.1 4.17 5.1 4.17 5.1 4.17
84	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
85	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		5.1 4.17
	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17

86		Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол»	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Участвовать в играх; Ученик получит возможность научиться: Контролировать эмоции в процессе игры.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
87- 88		Игры «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик получит возможность научиться: Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		5.1 4.17
			Раздел: легкоатле	етические упражнения – 7 часов		
Влад проф	еть знаниями об	особенностях физического реваний и перенапряжения сре - познавательные: поним мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: владинтерес и уважение; обсужди обосновывать свою точку - регулятивные: добросо поддерживать оптимальны профилактики психическог	развития и физической под дствами физической культур иать физическую культур сихических и нравственны деть культурой речи, вест дать содержание и результа зрения, доводить ее до собрвестно выполнять учебн й уровень работоспособного о и физического утомлени тельно организуемой физк	дготовленности; владеть знания уры. у как явление культуры, спо их качеств, а также как средсти диалог в доброжелательной аты совместной деятельности, нобеседника. В задания; уметь организовности в процессе учебной деятеля; владеть широким арсеналом культурно-оздоровительной деяти.	тения значимых результатов в физическом об ми о функциональных возможностях организации обствующей развитию личности человека во организации здорового образа жизни и г и открытой форме, проявлять к собеседни аходить компромиссы; владеть умением грамывать места занятий и обеспечивать их пьности, использовать занятия физической к двигательных действий из базовых видов спрельности; владеть способами наблюдения за	зма, способах , сознания и профилактики ку внимание, отно излагать безопасность; сультурой для орта, активно
89		ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Работа по станциям. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость, координацию, скоростные и	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.2 6.3

			OMORO OMYZO CZZZOSZA	Daayn са тайатрунат са стататура	
			скоростно-силовые способности. Выполнять бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	
				·	
			в равномерном темпе по	упражнений, соблюдают правила безопасности.	
			слабопересеченной		
			местности;	Описывают технику выполнения беговых	
			Проявлять выносливость.	упражнений, осваивают её	
				самостоятельно, выявляют и устраняют	
	ГТО. Висы и развити	re	Ученик научится:	характерные ошибки в процессе освоения.	
	координации. Бег с		Выполнять бег с ускорением	Применяют беговые упражнения для	
	ускорением из различн		из различных и.п.	развития соответствующих физических	
90	исходных положений		Ученик получит	качеств, выбирают индивидуальный	6.1
	Кроссовый бег со сред	J 1	возможность научиться:	режим физической нагрузки,	
	скоростью – 2000 м		Проявлять скоростные	контролируют её по частоте сердечных	
	ekopoetbio 2000 M		способности.	сокращений.	
	ГТО.		Ученик получит	Взаимодействуют со сверстниками в	
	Поднимание туловии	Ta l	возможность научиться:	процессе совместного освоения беговых	
91	из положения лежа.	Контроль.	Демонстрировать технику	упражнений, соблюдают правила	6.1
71	из положения лежа. Тест - челночный бе	_	челночного бега 3х10 м с	безопасности.	0.1
		I'	максимальной скоростью		
	3х10 м.		передвижения		
	ГТО. Высокий старт	И	Ученик научится:		
	стартовый		Выполнять бег в		
92	разгона. Скоростной б	бег Практика в выполнении	равномерном темпе по		6.1
92	до 60 м. Бег в	упражнений.	слабопересеченной		0.1
	равномерном темпе до	15	местности.;		
	мин.		Проявлять выносливость.		
	ГТО. Подтягивания	и	Ученик научится:		
93	отжимания.	Практика в выполнении	Проявлять скоростные		
93	Беговые упражнения	ı. упражнений	способности в беге на		
	Чередование бега и		дистанции до 60 м.		6.1
	ходьбы.				
			Ученик получит		
			возможность научиться:		
	ГТО. Тест – бег на 30		Демонстрировать		
94	Тест – прыжок в длин	у с Контроль.	скоростной бег на		6.1
	места.		дистанциях 30 м. на		
			максимальный результат.		
			Демонстрировать технику		

			прыжка в длину с места на максимальный результат.		
95	Промежуточная контрольная работа. ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростно- силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.1 6.2
	-	Раздел: спортив	вные игры (футбол) – 10 часов		
96- 97	Передвижение игроков, ускорения		Ученик научится: Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Моделировать технику игровых действий и приемов. Ученик получит возможность научиться: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по	1.7 5.1 4.16
98- 99	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.	5.1 4.16

100 - 101	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Ученик научится: Использовать игры в организации активного отдыха. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	5.1 4.16
102 - 103	Ведение мяча. Передвижение вратаря.	Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Ученик получит возможность научиться: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	5.1 4.16
104 - 105	Учебная игра- футбол	Ученик научится: Использовать игры в организации активного отдыха. Ученик получит возможность научиться: моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	5.1 4.16

	технических действий.	
	Соблюдать правила	
	безопасности.	

7 класс.

				7 класс.		
№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно- методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
			Разлел: легкоат	<u> </u>	LCOR.	таолицы)
Ц	енности физичес	кой культуры для удовлетв б особенностях физическог	ьное отношение к заняти: орения индивидуальных го развития и физической	ям физкультурной деятельность интересов и потребностей, дости	ью, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом о ниями о функциональных возможностях орга	совершенстве.
					ствующей развитию личности человека, созна	ния и
Me	етапредметные	мышления, физических, п вредных привычек. - коммуникативные: вла и уважение; обсуждать со	сихических и нравственн деть культурой речи, вест держание и результаты со	ых качеств, а также как средствой и диалог в доброжелательной и рвместной деятельности, находи	о организации здорового образа жизни и прос открытой форме, проявлять к собеседнику в ить компромиссы; владеть умением грамотно	филактики нимание, интерес
l l	результаты	обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, актим их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показате, физического развития и физической подготовленности.				
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Ученик получит возможность: Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Знать о ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1.7 5.1
2		Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик получит возможность: Иметь представление о комплексе ГТО в общеобразовательной организации. Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.;	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	4.23 6.1 6.2

			Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тест – бег на 30 м.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	6.1
4	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Ученик получит возможность научиться: Проявлять выносливость при выполнении бега.	качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Ученик получит возможность: Проявлять выносливость, координацию движений.		6.1
6	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	6.1 4.22
7	Тест - челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в цель.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; Ученик получит возможность: Выполнять метание малого мяча в цель.	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1 4.23

8	Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять бросковые шаги; Ученик научится: Выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23
9	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.		6.1 4.23
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	5.1 4.10 4.20
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять прыжковые упражнения; Ученик получит возможность: Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	6.1 6.4
12	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Ученик получит возможность: Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	6.1 6.4

Раздел: спортивные игры (волейбол) – 17 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

	тапредметные результаты	мышления, физических, вредных привычек. - коммуникативные: влади уважение; обсуждать собосновывать свою точку - регулятивные: доброс поддерживать оптимальн профилактики психическо	психических и нравствен деть культурой речи, весте одержание и результать зрения, доводить ее до сосовестно выполнять ученый уровень работоспосою ого и физического утомлюятельно организуемой ф	нных качеств, а также как сред ги диалог в доброжелательной и п совместной деятельности, нах обеседника. Ебные задания; уметь организ бности в процессе учебной дея ения; владеть широким арсенал изкультурно-оздоровительной д	способствующей развитию личности человодство организации здорового образа жизни открытой форме, проявлять к собеседнику выходить компромиссы; владеть умением грамизовывать места занятий и обеспечивать и и о	и профилактики пимание, интерестотно излагать и х безопасность; й культурой для спорта, активно
13 14- 15		ГТО. Развитие выносливости. Правила и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча. Двухсторонняя игра пионербол.	Лекция. Практика в выполнении упражнений. Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Иметь представление о правилах игры в пионербол; Ученик получит возможность: Выполнять стойку и держание мяча. Ученик получит возможность: Выполнять игровые приёмы; Ученик научится: Проявлять скоростносиловые и координационные способности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 5.1 4.18 4.19 5.1
16		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о правилах игры в волейбол; Ученик получит возможность: Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	4.18 4.19 5.1
17		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять перемещения в стойке; Ученик получит	действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1

18	направления. Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	возможность: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру. Ученик получит возможность: Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19	Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
20	Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
21	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	4.18 4.19 5.1
22- 23	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в подвижной игре и эстафете.	безопасности.	4.18 4.19 5.1
24	Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 4.19 5.1
25	Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для	4.18 4.19 5.1

26- 27		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Применять освоенные технические элементы в игре. Ученик получит возможность: Выполнять технические элементы волейбола	занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1	
28- 29		Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в игре.		4.18 4.19 5.1	
			Раздел: ль	ыжная подготовка – 18 часов			
ценн Влад	ости физической цеть знаниями об	й культуры для удовлетворо особенностях физического еваний и перенапряжения сре	ения индивидуальных ин развития и физической гедствами физической кул	нтересов и потребностей, дости подготовленности; владеть знан ьтуры.	ю, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом иями о функциональных возможностях орган	совершенстве. изма, способах	
30		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Ученик получит возможность: Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1.7 4.21 6.5	

31	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять повороты переступанием на месте и в движении		4.21 6.5
32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
33	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		4.21 6.5
34	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
35	Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик получит возможность: Участвовать в эстафете; Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36	Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	4.21 6.5
37	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Ученик получит возможность: Проявлять	процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4.21 6.5

38	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества» Комплекс	Командная учебная игра.	выносливость при передвижении на лыжах. Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	4.12 4.21 6.5
39	общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
40	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
41	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в играх на лыжах; Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
42	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику поворота упором. Ученик получит возможность: Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
43	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Контроль.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Ученик получит возможность: Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.		4.21 6.5

44	Прохождение 2000 м. однов двухшажны	временным 1	Контроль.	Ученик получит возможность: Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
				Ученик получит		
45	Прохождение 2000 м. однов бесшажным	временным 1	Контроль.	возможность: Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
46	Игры и эста лыжа		андная игра. Эстафета.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.12 4.21 6.5
47	Строевые упр лыжах. Значен лыжным спо поддерж работоспос	ние занятий ортом для кания уп	ка в выполнении гражнений.	Ученик научится: Иметь представление о значение занятий лыжным спортом. Ученик получит возможность: Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
	·	·	Раздел	: плавание – 5 часов		
48	Имитационны для освоения т плавания спос кроль на груди брасс.	техники Освоени обами плавани	ие техники я	Ученик получит возможность научиться: использовать общие приёмы решения задач, Ученик получит возможность: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, Ученик научится: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания	моделируют тактику игровых действий в зависимости от ситуации, осуществляют помощь в судействе	4.26 4.27 4.28 4.29

49	Имитация «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.	Координационные упражнения на суше	Ученик научится: ставить новые задачи, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, Ученик получит возможность: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавательных упражнений	Узнают имена выдающихся пловцов, описывают технику выполнения кроль на груди	4.26 4.27 4.28 4.29
50	Имитация: Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.	Упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Ученик научится: ставить новые задачи, контролировать свои действия, проявлять навыки и оценивать собственные результаты	описывают техники передвижения рук и ног, описывают технику выполнения кроль на спине	4.26 4.27 4.28 4.29
51	Имитация ныряние в длину	Ныряние ногами и головой	выявлять и устранять характерные ошибки, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Выполняют организующие команды и приемы, осваивают упражнения по развитию координации	4.26 4.27 4.28 4.29
52	Практика: Плавание в бассейне.	Упражнения по совершенствованию техники плавания	Ученик получит возможность научиться: планировать формы занятий, организовывать места занятий, обсуждать содержание совместной деятельности	описывают технику выполнения ныряние ногами и головой, демонстрируют технику передвижения рук и ног, четко выполняют организующие команды и приемы	4.26 4.27 4.28 4.29

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- **регулятивные**: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Vyvovvvv no name

53	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко	1.7 5.1
54	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.	выполняют строевые приёмы.	5.1
55	Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прыжка ноги врозь через опору	Описывают технику данных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
56	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
57	Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	5.1 4.10

			акробатический элемент со	комбинации из числа разученных	
			страховкой.	упражнений.	
	Перекаты. Кувырок		Ученик научится:		
58	вперед и кувырок назад в	Практика в выполнении	Выполнять перекаты и		5.1
30	упор присев.	упражнений.	кувырки, соблюдая		4.10
	упор приссв.		правильную технику.		
			Ученик получит		
			возможность: Описывать		
	Комбинация из	Практика в выполнении	последовательность		5.1
59	освоенных элементов	упражнений.	упражнений в		4.10
	акробатики.	упражнении.	акробатической комбинации;		4.10
			Выполнять акробатическую		
			комбинацию.		
			Ученик научится:		
	Контроль выполнения		Демонстрировать		5.1
60	акробатической	Контроль.	последовательное		4.10
	комбинации.		выполнение акробатической		4.10
			комбинации.		
	Комплекс				
	общеразвивающих	Практика в выполнении	Ученик научится:		5.1
61	упражнений со	упражнений.	Выполнять лазанье по		4.10
	скакалкой. Лазанье по	упражнении.	канату в три приема.		4.10
	канату в три приема.				
			Ученик научится:		
62	Лазанье по канату.	Практика в выполнении	Выполнять кувырки вперед		5.1
02	Кувырки вперед слитно.	упражнений.	слитно, соблюдая		4.12
			правильную технику.	Описывают технику данных упражнений.	
			Ученик получит	Составляют гимнастические комбинации	
	Комплекс упражнений с	_	возможность научиться:	из числа разученных упражнений.	5.1
63	набивными мячами	Практика в выполнении	Проявлять физические	is more pasy remiser y aparticular.	4.9
0.5	(мальчики), с обручами	упражнений.	способности (гибкость, силу		4.12
	(девочки).		и координацию) при		1.12
			выполнении упражнений.		
			Ученик получит		
	Контроль техники		затомность:		5.1
64	лазанья по канату в три	Контроль.	Демонстрировать технику		4.12
	приема.		лазанья по канату в три		2
			приема.		
65	Комплекс упражнений	Практика в выполнении	Ученик научится:	Описывают технику данных упражнений.	5.1

	для развития гибкости.	упражнений.	Выполнять комплекс	Составляют гимнастические комбинации	4.10
			упражнений для развития	из числа разученных упражнений.	
			гибкости.		
			Ученик научится:		5.1
66	Упражнения на	Практика в выполнении	Выполнять упражнения на		4.7
00	гимнастическом бревне.	упражнений.	гимнастическом бревне,		4.7
			сохраняя равновесие.		4.10
			Ученик научится:		5.1
67	Гимнастическая полоса	Практика в выполнении	Преодолевать полосу		6,4
07	препятствий.	упражнений.	препятствий, составленную		4.10
			из освоенных упражнений.		4.10
			Ученик получит		
	Тест - наклон вперед из		возможность:		5.1
68	положения сед.	Контроль.	Демонстрировать развитие		
	положения еед.		гибкости в контрольном		4.10
			упражнении.		
			Ученик научится:		
69	Упражнения для развития	Практика в выполнении	Выполнять упражнения для		5.1
0)	координации движений.	упражнений.	развития координационных		6.4
			способностей.		
			Ученик получит		
			возможность:		
	Контроль выполнения		Демонстрировать технику		5.1
70	комбинации из	Контроль.	освоенных элементов на		4.7
, 0	освоенных элементов на	Tromposis.	гимнастическом бревне;		4.10
	гимнастическом бревне.		Описывать		10
			последовательность		
		<u></u>	упражнений.		

Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

	тапредметные результаты	мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: вла, интерес и уважение; обсуж, и обосновывать свою точку регулятивные: добросо поддерживать оптимальны профилактики психическог	сихических и нравственны деть культурой речи, вест дать содержание и результа у зрения, доводить ее до соб овестно выполнять учебной уровень работоспособного и физического утомлени ительно организуемой физк	ти качеств, а также как средсти диалог в доброжелательной аты совместной деятельности, нобеседника. В задания; уметь организовности в процессе учебной деятеля; владеть широким арсеналом сультурно-оздоровительной деятельной деятельности.	собствующей развитию личности человека во организации здорового образа жизни и и и открытой форме, проявлять к собеседни аходить компромиссы; владеть умением грамывать места занятий и обеспечивать их пьности, использовать занятия физической к двигательных действий из базовых видов спесльности; владеть способами наблюдения за	профилактики ку внимание, отно излагать безопасность; культурой для орта, активно
71- 72		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик получит возможность: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Описывают технику изучаемых игровых	1.7 5.1 4.17 5.1 4.17
73- 74		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5.1
75- 76		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		4.17

77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
78- 79	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
80	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
81	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.		5.1 4.17 5.1 4.17
82	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.		
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17

84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола. Ученик получит	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно	4.17 5.1 4.17
85	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	возможность: Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
86	Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол», «Минибаскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Ученик получит возможность научиться: Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила	5.1 4.17
87- 88	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17

Раздел: легкоатлетические упражнения – 7 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

	поддерживать оптимальны профилактики психическог	й уровень работоспособно го и физического утомлени этельно организуемой физк	ости в процессе учебной деятеля; владеть широким арсеналом сультурно-оздоровительной деят	ывать места занятий и обеспечивать их пьности, использовать занятия физической в двигательных действий из базовых видов спельности; владеть способами наблюдения за	хультурой для орта, активно
89	ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Работа по станциям. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Ученик научится: Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	4.2 6.3
90	ГТО . Висы и развитие координации. Бег с ускорением из различных исходных положений. Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Ученик научится: Проявлять скоростные способности. Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.		6.1
91	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3х10 м.	Контроль. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.		6.1
92	ГТО. Высокий старт и	Практика в выполнении	Ученик получит		6.1

	стартовый разгона. Скоростной бег до 60 м. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. ГТО. Подтягивания и	упражнений.	возможность: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м. Ученик получит		6.1
93	отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	возможность: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		
94	Промежуточная контрольная работа. ГТО. Тест – бег на 60 м Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат. Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.2
95	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростносиловые способности, выполняя прыжковые упражнения.		6.1 6.2
		Раздел: спортив	вные игры (футбол) – 10 часов		
96- 97	Передвижение игроков, ускорения		Ученик научится: Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов. Ученик получит возможность научиться:	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.	1.7 5.1 4.16

		Взаимодействовать со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		технических действий.
		Ученик научится:
		Использовать игровые
		действия для развития
		физических качеств.
	Удары по неподвижному	Ученик получит
98-	и катящемуся мячу	возможность: Моделировать
98-	внутренней стороной	технику игровых действий и
99	стопы и средней частью	приемов, варьировать ее в
	подъема.	зависимости от ситуаций и
	,,	условий.
		Ученик получит
		возможность: Соблюдать
		правила безопасности.
		Используют игры в
		организации активного
		организации активного отдыха.
		Моделировать технику
100	Остановка мяча	игровых действий и
-	внутренней стороной	приемов.
101	стопы.	Ученик получит
		возможность:
		Взаимодействвовать со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		технический действий.
		Ученик научится:
		Использовать игровые
		действия для развития
		физических качеств.
102	D	Ученик получит
103	Ведение мяча.	возможность:
	Передвижение вратаря.	Моделировать технику
		игровых действий и
		приемов, варьировать ее в
		зависимости от ситуаций и
		условий.
		условии.

		Соблюдать правила
		безопасности.
		Ученик научится:
		Использовать игры в
		организации активного
		отдыха.
		Ученик получит
		возможность: Моделировать
104		технику игровых действий и
104	Учебная игра- футбол	приемов.
105	учеоная игра- футоол	Ученик получит
103		возможность:
		Взаимодействовать со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		технический действий.
		Соблюдают правила
		безопасности.

8 класс.

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно- методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)			
	l		Раздел: легкоат	летические упражнения – 12 ча	COB.	, ,			
Ц	Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах								
профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, ин и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой дл профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, акти их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показате						рилактики нимание, интерес излагать и сть; гльтурой для порта, активно			
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	лизической подготовленно Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Ученик получит возможность: Знать о ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1.7 5.1			

2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик научится: Иметь представление о комплексе ГТО в общеобразовательной организации. Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Ученик получит возможность: Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	4.23 6.1 6.2
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тест – бег на 30 м.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
4	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Ученик получит возможность: Проявлять выносливость при выполнении бега.		6.1
5	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.		6.1
6	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	6.1 4.22
7	Тест - челночный бег 3х10 м.	Практика в выполнении	Ученик получит возможность:	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	6.1 4.23

	Метание малого мяча в цель.	упражнений. Контроль.	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; Выполнять метание малого мяча в цель.	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
8	Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23
9	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.		6.1 4.23
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	5.1 4.10 4.20
11	Тест - б-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способлостей, выбирают индивидуальный	6.1 6.4
12	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		6.1 6.4

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- *познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- *регулятивные*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	ГТО. Развитие выносливости. Правила	Лекция. Практика в	Ученик научится: Иметь представление о		4.10
13	и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча.	выполнении упражнений.	правилах игры в пионербол; Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	4.18 5.1
14- 15	Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Проявлять скоростно- силовые и координационные способности.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	4.18 4.19 5.1
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с	Практика в выполнении	Ученик получит возможность научиться:	действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19

	ускорением, остановками, изменением направления.	упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Ученик получит возможность: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	5.1
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру. Ученик получит возможность: Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19	Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
20	Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
21	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
22- 23	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
24	Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 4.19 5.1
25	Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для	4.18 4.19 5.1

26- 27 28- 29		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений. Учебная игра.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять технические элементы волейбола Ученик получит возможность: Участвовать в игре.	занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1 4.18 4.19 5.1	
			Разлел: ля	ыжная подготовка – 18 часов			
ценно Влад	ости физической еть знаниями об	й культуры для удовлетворо особенностях физического ваний и перенапряжения сре - познавательные: понит	ения индивидуальных ин развития и физической гедствами физической кул	итересов и потребностей, дост подготовленности; владеть знан ьтуры. уру как явление культуры, с	ю, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом ниями о функциональных возможностях орган пособствующей развитию личности челове	совершенстве. низма, способах ка, сознания и	
	тапредметные результаты	мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагати и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.					
30		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техник безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	1.7 4.21 6.5	
31		Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять повороты переступанием на месте и движении	В	4.21 6.5	

32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	4.21 6.5
33	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
34	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
35	Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик получит возможность: Участвовать в эстафете; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36	Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	4.21 6.5
37	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Ученик получит возможность: Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4.21 6.5
38	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных	4.12 4.21 6.5

39	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
40	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
41	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик получит возможность научиться: Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
42	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
43	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Контроль.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.		4.21 6.5
44	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом.	Контроль.	Ученик получит возможность: Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
45	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Ученик получит возможность: Совершенствовать технику	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	4.21 6.5

			одновременного бесшажного	процессе прохождения дистанции.	
			хода.		
			Ученик научится:		
	Игры и эстафеты на	Командная игра.	Выполнять передвижения на		4.12
46	ипры и эстафеты на лыжах.	*	лыжах в условиях игровой и		4.21
	лыжах.	Эстафета.	соревновательной		6.5
			деятельности.		
	Canada va vanovavava va		Ученик научится:		
	Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий		Иметь представление о		
47	лыжным спортом для	Практика в выполнении	значение занятий лыжным		4.21
47	*	упражнений.	спортом. Выполнять		6.5
	поддержания		строевые упражнения на		
	работоспособности.		лыжах.		
		Раздел	л: плавание – 5 часов		
			Ученик получит		
			возможность: использовать		
	Имитационные движения		общие приёмы решения		
48	для освоения техники	Освоение техники	задач,	моделируют тактику игровых действий в	4.26
	плавания способами	плавания	выбирать действия в	зависимости от ситуации,	4.27
	кроль на груди и спине,		соответствии с поставленной	осуществляют помощь в судействе	4.28
	брасс.		задачей,		4.29
			взаимодействовать со		
			сверстниками в процессе		
			освоения плавания		
			Ученик получит		
			возможность научиться:		
	Имитация «по		ставить новые задачи,		
	разделениям» и в		_ планировать свои действия		4.26
	полной координации	Координационные	в соответствии с учебной	Узнают имена выдающихся пловцов,	4.27
49	способами кроль на	упражнения на суше	задачей,	описывают технику выполнения кроль на	4.28
	груди; кроль на спине;		взаимодействовать со	груди	4.29
	брасс.		сверстниками в процессе		
	•		освоения плавательных		
			упражнений		
	Имитация: Старты и	Упражнения техники	Ученик получит	описывают техники передвижения рук и	4.26
	повороты при плавании	движений рук, ног,	возможность научиться:	ног,	4.27
50	кролем на груди и	туловища, плавание в	ставить новые задачи,	описывают технику выполнения кроль на	4.28
	спине, брассом.	полной координации.	контролировать свои	спине	4.29
	chimic, opaccom.	полнон координации.	Kom posmpobulb Cbon	VIIIIIV	7.47

		действия, проявлять навыки и оце- нивать собственные результаты		
51	ия ныряние в Ныряние но длину голов		Выполняют организующие команды и приемы, осваивают упражнения по развитию координации	4.26 4.27 4.28 4.29
52	а: Плавание в Упражнения по совершенствов техники плаван	ванию организовывать места	описывают технику выполнения ныряние ногами и головой, демонстрируют технику передвижения рук и ног, четко выполняют организующие команды и приемы	4.26 4.27 4.28 4.29

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- **регулятивные**: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

53	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко	1.7 5.1
54	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.	выполняют строевые приёмы.	5.1
55	Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прыжка ноги врозь через опору	Описывают технику данных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
56	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
57	Техника выполнения моста из положения стоя	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	5.1 4.10
58	Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад и упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.	комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
59	Комбинация из	Практика в выполнении	Ученик научится:		5.1

	освоенных элементов	упражнений.	Описывать		4.10
	акробатики.		последовательность		
			упражнений в		
			акробатической комбинации;		
			Выполнять акробатическую		
			комбинацию.		
			Ученик получит		
	Контроль выполнения		ВОЗМОЖНОСТЬ:		5.1
60	акробатической	Контроль.	Демонстрировать последовательное		4.10
	комбинации.		выполнение акробатической		4.10
			комбинации.		
	Комплекс		комоинации.		
ı	общеразвивающих		Ученик научится:		
61	упражнений со	Практика в выполнении	Выполнять лазанье по		5.1
01	скакалкой. Лазанье по	упражнений.	канату в три приема.		4.10
	канату в три приема.		Runary B Ton Inproduct.		
	Ruliuly B Ipii lipiicinu.		Ученик научится:		
	Лазанье по канату.	Практика в выполнении	Выполнять кувырки вперед		5.1
62	Кувырки вперед слитно.	упражнений.	слитно, соблюдая		4.12
		J F	правильную технику.		
			Ученик получит	Описывают технику данных упражнений.	
	Комплекс упражнений с		возможность: Проявлять	Составляют гимнастические комбинации	7 1
62	набивными мячами	Практика в выполнении	физические способности	из числа разученных упражнений.	5.1 4.9
63	(мальчики), с обручами	упражнений.	(гибкость, силу и		4.9 4.12
	(девочки).		координацию) при		4.12
			выполнении упражнений.		
			Ученик получит		
	Контроль техники		возможность:		5.1
64	лазанья по канату в три	Контроль.	Демонстрировать технику		4.12
	приема.		лазанья по канату в три		1.12
			приема.		
			Ученик получит		
	Комплекс упражнений	Практика в выполнении	возможность научиться:		5.1
65	для развития гибкости.	упражнений.	Выполнять комплекс	Описывают технику данных упражнений.	4.10
	Am passition thousand	j iipamiieiiiii.	упражнений для развития	Составляют гимнастические комбинации	
			гибкости.	из числа разученных упражнений.	
66	Упражнения на	Практика в выполнении	Ученик получит		5.1
-	гимнастическом бревне.	упражнений.	возможность научиться:		4.7

			Выполнять упражнения на гимнастическом бревне,	4.10
67	Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	сохраняя равновесие. Ученик научится: Преодолевать полосу препятствий, составленную	5.1 6,4
68	Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	из освоенных упражнений. Ученик получит возможность: Демонстрировать развитие гибкости в контрольном	5.1 4.10
69	Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	упражнении. Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	5.1 6.4
70	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Описывать последовательность	5.1 4.7 4.10

Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями

	физического развития и фи	зической подготовленности	1.		
71- 72	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила		1.7 5.1 4.17
	перемещения.		безопасности при занятиях спортивными играми. Ученик научится:		5.1 4.17
73- 74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	5.1 4.17
75- 76	Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	действий, соблюдают правила безопасности.	4.17
77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17

78- 79	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		5.1 4.17
80	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	5.1 4.17
81	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	безопасности.	5.1 4.17 5.1 4.17
82	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	5.1 4.17 5.1 4.17
85	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	5.1 4.17

			ведения.	своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
86	Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол», «Минибаскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	5.1 4.17
87- 88	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17

Раздел: легкоатлетические упражнения – 10 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

89	ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	Работа по станциям.	Ученик получит возможность: Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	4.2 6.3	
90	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 25 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	1 1 1 1 2 7	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	4.2 6.3
91	ГТО . Висы и развитие координации. Бег с ускорением из различных исходных положений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные способности.		6.1	
92	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	Контроль.	Ученик получит возможность: Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.		6.1	

93	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3х10 м.	Контроль. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.;		6.1
94	Промежуточная контрольная работа. ГТО. Высокий старт и стартовый разгона.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять выносливость.		6.1
95	Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		6.1
96	ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
97	ГТО. Тест – бег на 60 м Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат. Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	6.2
98	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростно- силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.1 6.2

		Раздел: спортивные игры (футбол) – 7 часов		
		Ученик научится:		
		Применять правила		
		подбора одежды для занятий		
		на свежем воздухе.		
		Ученик получит		
		возможность: Моделировать		1.7
99-	Передвижение игроков	технику игровых действий и		1.7
100	ускорения	приемов.		5.1
		Ученик получит		4.16
		возможность научиться:		
		Взаимодействовать со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		технических действий.		
		Ученик научится:		
		Использовать игровые		
		действия для развития	Осваивать технику игровых действий и	
		физических качеств.	приемов самостоятельно.	
	Удары по неподвижном	Ученик получит	присмов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по	
	и катящемуся мячу	возможность: Моделировать	футболу и игру перестрелка со	
101	внутренней стороной	технику игровых действий и	сверстниками.	5.1
101	стопы и средней частью	приемов, варьировать ее в	Осуществлять судейство игры.	4.16
	подъема.	зависимости от ситуаций и	Осуществлять суденство игры.	
	подвени.	условий.		
		Ученик получит		
		возможность научиться:		
		Соблюдать правила		
		безопасности.		
		Ученик научится:		
		Использовать игры в		
		организации активного		
		отдыха.		
100	Остановка мяча	Ученик получит		5.1
102	внутренней стороной	возможность: Моделировать		4.16
	стопы.	технику игровых действий и		
		приемов.		
		Ученик получит		
		возможность научиться:		
		Взаимодействовать со		

		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технический действий.	
		Ученик научится:	
		Использовать игровые	
		действия для развития	
		физических качеств.	
		Ученик получит	
		возможность: Моделировать	
	Ведение мяча.	технику игровых действий и	5.1
103	Передвижение вратаря.	приемов, варьировать ее в	4.16
		зависимости от ситуаций и	
		условий.	
		Ученик получит	
		возможность научиться:	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	
		Ученик получит	
		возможность: Использовать	
		игры в организации	
		активного отдыха.	
		Ученик научится:	
		Моделировать технику	
104		игровых действий и	
107	Учебная игра- футбол	приемов.	5.1
105	у чеоная игра- футоол	Ученик получит	4.16
103		возможность научиться:	
		Взаимодействовать со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технический действий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	

9 класс.

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно- методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
				летические упражнения – 12 ча		
					ю, накапливать необходимые знания и умени ижения значимых результатов в физическом и	
		б особенностях физическог	о развития и физической		иями о функциональных возможностях орга	
	тапредметные результаты	- познавательные: поним мышления, физических, п вредных привычек коммуникативные: вла и уважение; обсуждать со обосновывать свою точку - регулятивные: добросо поддерживать оптимальна профилактики психическо	пать физическую культуру сихических и нравственни деть культурой речи, вест держание и результаты со зрения, доводить ее до со вестно выполнять учебным уровень работоспособного и физического утомленоятельно организуемой фи	как явление культуры, способомых качеств, а также как средством и диалог в доброжелательной и рвместной деятельности, находи обеседника. В задания; уметь организовыват ности в процессе учебной деятельния; владеть широким арсенало изкультурно-оздоровительной д	ствующей развитию личности человека, созна с организации здорового образа жизни и прос открытой форме, проявлять к собеседнику вы ть компромиссы; владеть умением грамотно ь места занятий и обеспечивать их безопасно пьности, использовать занятия физической ку м двигательных действий из базовых видов с еятельности; владеть способами наблюдения	филактики нимание, интерес излагать и есть; ильтурой для спорта, активно
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Ученик получит возможность: Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Знать о ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1.7 5.1

2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик научится: Иметь представление о комплексе ГТО в общеобразовательной организации. Ученик получит возможность: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; Ученик получит возможность научиться: Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	4.23 6.1 6.2
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тест – бег на 30 м.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать скоростной бег на дистанции 30 м на максимальный результат.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	6.1
4	Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять бег в медленном темпе в течении 12 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	6.1
5	Входная контрольная работа. Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	безопасности.	6.1
6	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	6.1 4.22
7	Тест - челночный бег 3х10 м.	Практика в выполнении	Ученик получит возможность:	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	6.1 4.23

	Метание малого мяча в цель.	упражнений. Контроль.	Демонстрировать технику челночного бега $3x10$ м с максимальной скоростью передвижения; Выполнять метание малого мяча в цель.	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
8	Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23
9	Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.		6.1 4.23
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	5.1 4.10 4.20
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.		6.1 6.4
12	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений. Раздел: спор	Ученик научится: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		6.1 6.4

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Метапредметные результаты

- *познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес

и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	1 ТО. Развитие	Полития Пиолития	Ученик научится:		
13	выносливости. Правила и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Иметь представление о правилах игры в пионербол; Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	4.18 5.1
14- 15	Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Проявлять скоростно- силовые и координационные способности.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	4.18 4.19 5.1
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением,	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять перемещения в стойке;	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1

	остановками, изменением направления.	Индивидуальная работа.	Проявлять скоростно- силовые и координационные способности.		
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру. Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для	4.18 4.19 5.1
19	Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.	занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
20	Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
21	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
22- 23	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
24	Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 4.19 5.1
25	Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для	4.18 4.19 5.1

26- 27 28- 29		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений. Учебная игра.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять технические элементы волейбола Ученик получит возможность: Участвовать в игре.	занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1 4.18 4.19 5.1
			Раздел: лі	ыжная подготовка – 18 часов		
ценне Влад	ости физической еть знаниями об	й культуры для удовлетворо особенностях физического ваний и перенапряжения сре	ения индивидуальных и развития и физической и едствами физической кул	нтересов и потребностей, дост подготовленности; владеть знав ьтуры.	но, накапливать необходимые знания и умени мижения значимых результатов в физическом ниями о функциональных возможностях орган способствующей развитию личности человен	совершенстве. изма, способах
мышления, физичест вредных привычек коммуникативны интерес и уважение; и обосновывать свок - регулятивные: д поддерживать оптим профилактики психи их использовать в са		мышления, физических, певредных привычек коммуникативные: вла интерес и уважение; обсуж и обосновывать свою точку - регулятивные: добросо поддерживать оптимальны профилактики психическог	сихических и нравствен деть культурой речи, во дать содержание и резул у зрения, доводить ее до совестно выполнять учен уровень работоспособ то и физического утомле втельно организуемой физического	ных качеств, а также как средести диалог в доброжелательны втаты совместной деятельности собеседника. бные задания; уметь организ ности в процессе учебной деяния; владеть широким арсенализкультурно-оздоровительной дсти.	дство организации здорового образа жизни и ой и открытой форме, проявлять к собеседни, находить компромиссы; владеть умением грановывать места занятий и обеспечивать их тельности, использовать занятия физической ом двигательных действий из базовых видов сеятельности; владеть способами наблюдения з	профилактики ику внимание, мотно излагать безопасность; культурой для спорта, активно
30		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техник безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лых	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	1.7 4.21 6.5
31		Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнени упражнений.	Ученик получит и возможность: Выполнять повороты переступанием н месте и в движении		4.21 6.5

32	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	4.21 6.5
33	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
34	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
35	Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик получит возможность: Участвовать в эстафете; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36	Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4.21 6.5
37	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		4.21 6.5
38	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
39	Комплекс общеразвивающих	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять передвижение на	Моделируют технику освоенных лыжных	4.21 6.5

	упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.		лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
40	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
41	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик получит возможность: Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
42	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
43	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Контроль.	Ученик научится: Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.		4.21 6.5
44	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом.	Контроль.	Ученик научится: Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
45	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Ученик научится: Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	4.21 6.5
46	Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: Выполнять передвижения на	процессе прохождения дистанции.	4.12 4.21

			лыжах в условиях игровой и		6.5
			соревновательной		
			деятельности.		
	Canadan va viana avanava via		Ученик научится:		
	Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий		Иметь представление о		
47		Практика в выполнении	значение занятий лыжным		4.21
47	лыжным спортом для	упражнений.	спортом. Выполнять		6.5
	поддержания работоспособности.		строевые упражнения на		
	раобтоспособности.		лыжах.		
		Раздел	плавание – 5 часов		
			Ученик научится:		
	Имитационные движения		использовать общие приёмы		
48	для освоения техники	Освоение техники	решения задач,	моделируют тактику игровых действий в	4.26
	плавания способами	плавания	выбирать действия в	зависимости от ситуации,	4.27
	кроль на груди и спине,		соответствии с поставленной	осуществляют помощь в судействе	4.28
	брасс.		задачей,		4.29
			взаимодействовать со		
			сверстниками в процессе		
			освоения плавания		
			Ученик научится:		
	Имитация «по		ставить новые задачи,		
	разделениям» и в		_ планировать свои действия		4.26
	полной координации	Координационные	в соответствии с учебной	Узнают имена выдающихся пловцов,	4.27
49	способами кроль на	упражнения на суше	задачей,	описывают технику выполнения кроль на	4.28
	груди; кроль на спине;		взаимодействовать со	груди	4.29
	брасс.		сверстниками в процессе		
			освоения плавательных		
			упражнений		
	Имитация: Старты и	Упражнания жаучини	Ученик научится:	OHHOLIDOIOT TOVIHIMA HODOTOVINOVINA ***** **	
	_	Упражнения техники движений рук, ног,	ученик научится: ставить новые задачи,	описывают техники передвижения рук и	4.26
	повороты при плавании кролем на груди и	туловища, плавание в	контролировать свои	ног, описывают технику выполнения кроль на	4.26
	спине, брассом.	полной координации.	действия,	спине	4.27
50	спинс, орассом.	полнои координации.	проявлять навыки и оце-	CHIPITC	4.28
			нивать собственные		4.29
			результаты		
			результаты		

51	Имитация ныряние в длину	Ныряние ногами и головой	Ученик научится: выявлять и устранять характерные ошибки, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Выполняют организующие команды и приемы, осваивают упражнения по развитию координации	4.26 4.27 4.28 4.29
52	Практика: Плавание в бассейне.	Упражнения по совершенствованию техники плавания	Ученик научится: планировать формы занятий, организовывать места занятий, обсуждать содержание совместной деятельности	описывают технику выполнения ныряние ногами и головой, демонстрируют технику передвижения рук и ног, четко выполняют организующие команды и приемы	4.26 4.27 4.28 4.29

Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

- **познавательные**: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные**: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

53	3	Техника безопасности на	Лекция. Практика в	Ученик научится:	Различают строевые команды, чётко	1.7
5.	,	уроках гимнастики.	выполнении	Соблюдать правила техники	выполняют строевые приёмы.	5.1

	Строевой шаг.	упражнений.	безопасности на уроках гимнастики.		
54	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
55	Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прыжка ноги врозь через опору	Описывают технику данных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
56	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10 4.24 4.25
57	Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.		5.1 4.10
58	Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад в упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.		5.1 4.10
59	Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
60	Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.		5.1 4.10
61	Комплекс общеразвивающих	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять лазанье по	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации	5.1 4.10

	упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.		канату в три приема.	из числа разученных упражнений.	
62	Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять кувырки вперед слитно, соблюдая правильную технику.		5.1 4.12
63	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.		5.1 4.9 4.12
64	Контроль техники лазанья по канату в три приема.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику лазанья по канату в три приема.		5.1 4.12
65	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.		5.1 4.10
66	Упражнения на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		5.1 4.7 4.10
67	Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 6,4 4.10
68	Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		5.1 4.10
69	Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять упражнения для развития координационных		5.1 6.4

				способностей.		
70		Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль. Раздел: спортивн	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Ученик научится: Описывать последовательность упражнений.		5.1 4.7 4.10
це	нности физичес	кой культуры для удовлетвор б особенностях физического ј	ения индивидуальных интеразвития и физической под	ересов и потребностей, достиже	накапливать необходимые знания и умения ис ния значимых результатов в физическом сове ии о функциональных возможностях организм ской культуры.	ршенстве.
	тапредметные результаты	мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: вла, интерес и уважение; обсуж, и обосновывать свою точку регулятивные: добросо поддерживать оптимальны профилактики психическог	сихических и нравственны деть культурой речи, вест дать содержание и результа у зрения, доводить ее до соб рвестно выполнять учебной уровень работоспособно то и физического утомлени ительно организуемой физк	х качеств, а также как средсти диалог в доброжелательной аты совместной деятельности, нобеседника. В задания; уметь организов исти в процессе учебной деятеля; владеть широким арсеналом ультурно-оздоровительной деятельной деятельной деятельной деятельной деят	собствующей развитию личности человека во организации здорового образа жизни и и и открытой форме, проявлять к собеседни аходить компромиссы; владеть умением грамывать места занятий и обеспечивать их пьности, использовать занятия физической в двигательных действий из базовых видов спельности; владеть способами наблюдения за	профилактики ку внимание, потно излагать безопасность; культурой для порта, активно
71- 72		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик получит возможность: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1.7 5.1 4.17 5.1 4.17
73-		Ловля и передача мяча	Практика в выполнении	Ученик научится:		

74	двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Ученик получит возможность: Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
75- 76	Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Ученик научится: Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Ученик получит возможность: Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
78- 79	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5.1 4.17
80	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5.1 4.17
81	Контроль выполнения	Работа в парах.	Ученик получит		5.1

	передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	і́ Контроль.	возможность: Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	5.1 4.17
82	Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.	своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача ведение и бросок в кольцо)	, Практика в выполнении	Ученик научится: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	5.1 4.17 5.1 4.17
85	Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	е Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
86	Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол», «Мини- баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как	5.1 4.17

87- 88		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	средство активного отдыха.	5.1 4.17	
				етические упражнения – 4 часа			
ценно Владо проф	ости физическо еть знаниями об	й культуры для удовлетворе бособенностях физического реваний и перенапряжения сре - познавательные: поним мышления, физических, по вредных привычек коммуникативные: влад интерес и уважение; обсужди обосновывать свою точку	ения индивидуальных инторазвития и физической под дствами физической культиать физическую культур сихических и нравственны деть культурой речи, вестрать содержание и результать содержание и результать зрения, доводить ее до сображения, доводить ее до сображения доводить ее доводить ее до сображения доводить ее до сображения доводить ее доводить ее до сображения доводить ее до сображения доводить ее доводить ее до сображения доводить ее доводить ее до сображения доводить ее до сображения доводить ее до сображения доводить ее доводить	ересов и потребностей, достиж дготовленности; владеть знания уры. у как явление культуры, спо их качеств, а также как средсти ги диалог в доброжелательной аты совместной деятельности, н беседника.	накапливать необходимые знания и умения значимых результатов в физическом оми о функциональных возможностях органисобствующей развитию личности человека во организации здорового образа жизни и и открытой форме, проявлять к собеседни аходить компромиссы; владеть умением грам	совершенстве. зма, способах и, сознания и профилактики ку внимание, потно излагать	
		- регулятивные : добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасности поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой дл профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активн их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателям физического развития и физической подготовленности.					
89		ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	Работа по станциям.	Ученик научится: Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.2 6.3	
					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		

90	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	Контроль.	Ученик научится: Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.	безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	6.1
91	Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	6.1
	ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.	безопасности	6.1
92	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростносиловые способности, выполняя прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.1 6.2
		Раздел: спортив	вные игры (футбол) – 10 часов Ученик научится:		
93- 94	Промежуточная контрольная работа. Передвижение игроков, ускорения		Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.	1.7 5.1 4.16

		Ученик получит	
		возможность научиться:	
		Взаимодействовать со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технических действий.	
		Ученик научится:	
		Использовать игровые	
		действия для развития	
	V	физических качеств.	
	Удары по неподвижному	Ученик получит	
95-	и катящемуся мячу	возможность: Моделировать	5.1
96	внутренней стороной	технику игровых действий и	4.16
	стопы и средней частью	приемов, варьировать ее в	
	подъема.	зависимости от ситуаций и	
		условий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	
		Ученик научится:	
		Использовать игры в	
		организации активного	
		отдыха.	
		Ученик получит	
		возможность: Моделировать	
97-	Остановка мяча	технику игровых действий и	5.1
98	внутренней стороной	приемов.	4.16
	стопы.	Ученик получит	
		возможность научиться:	
		Взаимодействовать со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технический действий.	
		Ученик научится:	
		Использовать игровые	
		действия для развития	
99-	Ведение мяча.	физических качеств.	5.1
100	Передвижение вратаря.	Ученик получит	4.16
	r	возможность: Моделировать	
		технику игровых действий и	
		приемов, варьировать ее в	
		приемов, вирыпровить ее в	l

		зависимости от ситуаций и	
		условий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	
		Ученик научится:	
		Использовать игры в	
		организации активного	
		отдыха.	
		Ученик получит	
		возможность: Моделировать	
101		технику игровых действий и	
	Учебная игра- футбол	приемов.	5.1
102	учеоная игра- футоол	Ученик получит	4.16
102		возможность научиться:	
		Взаимодействовать со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		технический действий.	
		Соблюдать правила	
		безопасности.	