

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

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

решением МО учителей
физической культуры и ОБЖ

Хасанов М.В.
протокол № 1 от 27.08.2015
протокол № 1 от 28.08.2016
протокол № 1 от 27.08.2017
протокол № 1 от 27.08.2018
протокол № 1 от 27.08.2019
протокол №1 от 27.08.2020

Зам. дир. по УВР (УР, УМР)

М.И. Мицевич
28.08.2015г.
28.08.2016г.
28.08.2017г.
28.08.2018г.
28.08.2019г.
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.

Маслянино
2020

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 общего 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 утверждения 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 спортивно-оздоровительной 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

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“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	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	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.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“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	7	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 1 мин. 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	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“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	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105

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

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“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	4.7	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	210	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 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“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	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	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	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	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
<i>Всего</i>	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 содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный 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 физкультурно-оздоровительной 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. Во втором разделе «Физическое совершенствование с 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 и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «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 подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение 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 с 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 в неделю).

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в учебном году
5 класс	3	35	105
6 класс	3	35	105
7 класс	3	35	105
8 класс	3	35	105
9 класс	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, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический 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
Личностные результаты					
В рамках когнитивного компонента будут сформированы					
<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций; • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; 	<ul style="list-style-type: none"> • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций; • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; • экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и 	<ul style="list-style-type: none"> • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций; • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; • экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её 	<ul style="list-style-type: none"> • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций; • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; • ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали; • экологическое сознание, 	<ul style="list-style-type: none"> • историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций; • образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; • освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; • ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали; • основы социально-

		правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.	проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.	признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.	критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями; <ul style="list-style-type: none"> • экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
--	--	--	---	---	---

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

Базовый уровень Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к 	<ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, 	<ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному 	<ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству; • уважение к личности и её достоинству, 	<ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству; • уважение к личности и её достоинству, нетерпимость
--	--	---	--	---	--

	<p>равноправному сотрудничеству;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении. 	<p>готовность к равноправному сотрудничеству;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении. 	<p>сотрудничеству;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении. 	<p>доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении. 	<p>к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.
--	---	--	---	--	--

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

Базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в 	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в 	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в 	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных 	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций
Ученик	самоуправлении в	самоуправлении в	самоуправлении в	пределах возрастных	возрастных компетенций

<p>научится</p>	<p>пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>(дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 смыслообразующей функции познавательного мотива; • готовность к выбору
-----------------	--	--	--	--	---

	жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий; • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;	• умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий; • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;	жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий; • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;	• устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива; • готовность к выбору профильного образования.	профильного образования.
--	---	--	---	--	--------------------------

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Базовый уровень Ученик научится	• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;	• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;	• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;	• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на	• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на • осуществлять
--	---	---	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<p>основе переговоров;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. 	<p>констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
<p>Повышенный уровень</p> <p>Получит возможность научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • построению жизненных планов во временной перспективе; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • построению жизненных планов во временной перспективе; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • построению жизненных планов во временной перспективе; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • построению жизненных планов во временной перспективе; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной

	<p>направленной на достижение поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • основам саморегуляции эмоциональных состояний; <p>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>	<p>осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • основам саморегуляции эмоциональных состояний; <p>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>	<p>осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • основам саморегуляции эмоциональных состояний; <p>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>	<p>своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • основам саморегуляции эмоциональных состояний; <p>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>	<p>на достижение поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • основам саморегуляции эмоциональных состояний; • прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
--	--	---	---	--	---

Коммуникативные УУД

<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде
---	--	--	--	---	--

<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>чем принимать решения и делать выбор;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
---	---	---	--	---

<p>строить монологическое контекстное высказывание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>участников, способы взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
---	---	--	---	---	---

	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>и потребностей; отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</p>		
<p>Повышенный уровень</p> <p>Получит возможность научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в 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 морально-этическим 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 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 деятельности;

	деятельности;	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;	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;	восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> • в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.
--	---------------	--	---	--	--

Познавательные УУД

Базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать проектно-исследовательскую деятельность; 	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать проектно-исследовательскую деятельность; 	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать проектно-исследовательскую деятельность; 	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать проектно-исследовательскую деятельность; 	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать проектно-исследовательскую деятельность;
Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • создавать и преобразовывать модели и 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • создавать и преобразовывать модели и

- 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 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,

- 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 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;

- 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 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;

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 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

	<p>процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; 	<ul style="list-style-type: none"> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования; • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; 	<ul style="list-style-type: none"> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования; • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; 	<p>ходе исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; • работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, <u>образном сближении слов</u>. 	<p>поискового чтения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; • работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, <u>образном сближении слов</u>.
<p>Повышенный уровень</p> <p>Ученик получит возможность научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • основам проведения исследования на основе применения методов наблюдения и эксперимента.
Формирование ИКТ-компетентности обучающихся					
Обращение с устройствами ИКТ					
Базовый	• подключать	• подключать	• подключать	• подключать	• • подключать

<p>уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<p>устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; • входить в информационную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты; • выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами; • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами. 	<p>устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; • входить в информационную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты; • выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами; • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами. 	<p>устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; • входить в информационную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты; • выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами; • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами. 	<p>устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; • входить в информационную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты; • выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами; • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами. 	<p>устройства ИКТ к электрическим и информационным сетям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; • входить в информационную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе через Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты; • выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами; • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.
---------------------------------------	---	---	---	---	---

	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете	системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете		
Повышенный уровень Ученик получит возможность научиться	<ul style="list-style-type: none"> использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Базовый уровень Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> планировать и выполнять учебное исследование и учебный 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 методы исследования, 	<ul style="list-style-type: none"> планировать и выполнять учебное исследование и учебный 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 методы исследования, 	<ul style="list-style-type: none"> планировать и выполнять учебное исследование и учебный 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 методы исследования, 	<ul style="list-style-type: none"> планировать и выполнять учебное исследование и учебный 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 методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы; использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и 	<ul style="list-style-type: none"> планировать и выполнять учебное исследование и учебный 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 методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы; использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и
--	--	--	--	--	--

<p>формулировать вытекающие из исследования выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>формулировать вытекающие из исследования выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>формулировать вытекающие из исследования выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<p>исследования выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <p>постановка проблемы, опросы, сравнительное</p>	<p>идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <p>постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Повышенный уровень</p> <p>Получит возможность научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта. 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект; использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта. 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект; использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.
--	---	---	---	--	--

Предметные результаты

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p>Организационные</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p>Организационные</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p>Туристические походы как одна из форм</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</p> <p>Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы</p>
---	---	---	--	---	--

<p>основы занятий физкультурно-оздоровительной 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».</p>	<p>основы занятий физкультурно-оздоровительной 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».</p>	<p>активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной 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».</p>	<p>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 физкультурно-оздоровительной 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
---	---	--	--	---	---

				норм и требований ВФСК «ГТО».	представления). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».
Повышенный уровень Получит возможность научиться	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Базовый уровень Ученик научится	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие
--	---	---	--	---	--

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

Ученик научится	оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.
-----------------	--	--	--	--	--

Повышенный уровень Получит возможность научиться	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
---	---	---	---	---	---

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Базовый уровень Ученик научится	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории 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 взаимодействия 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 общения 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 физической 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 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»;
Повышенный уровень	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта) Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)
Получит возможность научиться					

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Базовый уровень	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев;	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из	Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши:
-----------------	---	---	---	---	--

<p>вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p>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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и</p>	<p>вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p>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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и</p>	<p>стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p>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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в</p>	<p>упора присев.</p> <p>Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>
---	---	--	--	--

<p>«прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Плавание.</p>	<p>«прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p>	<p>высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Плавание.</p> <p>Упражнения по</p>	<p>вперед.</p> <p>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 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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.</p> <p>Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
---	---	---	---	---

<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.</p> <p>Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корректирующие 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</p>	<p>Плавание. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.</p> <p>Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корректирующие 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.</p>	<p>совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.</p> <p>Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корректирующие 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</p>	<p>разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Плавание.</p>	<p>толчком другой прогнувшись на нижней жерди с опорой ногой верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переверот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через</p>
--	--	--	---	--

<p>согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание 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».</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия</p>	<p>Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание 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».</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и</p>	<p>движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание 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».</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия</p>	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.</p> <p>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 всплытие, 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.</p>	<p>лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p> <p>Плавание. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.</p> <p>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 всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине).</p>
--	--	--	---	---

<p>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.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении;</p> <p>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;</p>	<p>технические действия 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.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении;</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>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).</p> <p>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».</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия 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</p>	<p>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».</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в</p>
--	--	--	---	---

<p>приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Специализированные полосы препятствий.</p>	<p>движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Развитие физических качеств. Физические</p>	<p>приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>
--	---	---	--	--	--

				<p>Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Специализированные полосы препятствий.</p>	<p>упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Специализированные полосы препятствий.</p>
<p>Повышенный уровень</p> <p>Получит возможность научиться</p>		<p>Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Специализированные полосы препятствий.</p>	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.</p>

			<p>поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.</p> <p>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.</p>	<p>одной и махом другой).</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--	--	--

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.</p>	<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.</p>	<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.</p>	<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.</p> <p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической</p>	<p>Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).</p> <p>Наблюдения за режимами</p>
---	--	--	--	---	---

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

Организуемые 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.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Базовая часть					
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков				
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков				
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 класс		
№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
<u>Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)</u>		
1	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<u>Раздел: история физической культуры (в процессе урока)</u>		
2	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p>
<u>Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)</u>		
3	<p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные</p>

		исторические времена.
Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов		
4	<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.</p> <p>Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 19 часов		
5	<p>Спринтерский, эстафетный, челночный бег</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжки в длину с места и разбега</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>

		Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Раздел: плавание – 5 часов		
6	<p>Освоение техники плавания</p> <p>Координационные упражнения на суше</p> <p>упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации</p> <p>Нырание ногами и головой</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания</p>	<p>Использовать общие приёмы решения задач,</p> <p>ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, контролировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять навыки и оценивать собственные результаты, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов		
7	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (баскетбол)– 13 часов		
8	<p>Элементы баскетбола (ведение, передачи, броски, обводка)</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и</p>

		<p>управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (волейбол)– 17 часов		
9	<p>Подача, передача, бросок через сетку</p> <p>Двухсторонняя игра в пионербол</p> <p>Подача нижняя, верхняя</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Приём мяча после подачи</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол</p>	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в 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.</p>
Раздел: спортивные игры (футбол) – 10 часов		
10	<p>Передвижение игроков, ускорения</p> <p>Ведение мяча. Передвижение вратаря.</p> <p>Удары по мячу</p> <p>Остановка мяча</p> <p>Двухсторонняя</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций 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</p>

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

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

	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, 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 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.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов		
4	<p>Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.</p> <p>Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 19 часов		
5	<p>Спринтерский, эстафетный, челночный бег</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в</p>

	<p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжки в длину с места и разбега</p>	<p>процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
Раздел: плавание – 5 часов		
6	<p>Освоение техники плавания</p> <p>Координационные упражнения на суше упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации</p> <p>Нырание ногами и головой</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания</p>	<p>Использовать общие приёмы решения задач, ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, контролировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять навыки и оценивать собственные результаты, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов		
7	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>

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

	<p>Остановка мяча</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	<p>технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций 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</p>
--	---	---

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

	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. (экологические требования)</p>	<p>предназначение каждого из них Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)</p>		
3	<p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>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.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
<p>Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</p>		
4	<p>Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации Опорные прыжки</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.</p> <p>Соблюдая правила безопасности и</p>

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

	<p>Координационные упражнения на суше упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации</p> <p>Нырание ногами и головой</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания</p>	<p>ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, контролировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять навыки и оценивать собственные результаты, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов		
7	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, Торможения</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (баскетбол)– 18 часов		
8	<p>Элементы баскетбола (ведение, передачи, броски, обводка)</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (волейбол)– 17 часов		
9		Организовывать совместные занятия

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

8 класс		
№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и</p>

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

	<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>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 физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
<p>Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</p>		
<p>4</p>	<p>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)</p>	<p>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.</p>

Раздел: легкоатлетические упражнения – 19 часов

5	<p>Спринтерский, эстафетный, челночный бег</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжки в длину с места и разбега</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
---	---	---

Раздел: плавание – 5 часов

6	<p>Освоение техники плавания</p> <p>Координационные упражнения на суше упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации</p> <p>Нырание ногами и головой</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания</p>	<p>Использовать общие приёмы решения задач,</p> <p>ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p>Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, контролировать свои действия, владеть навыками контроля и оценки своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения плавания, плавательных упражнений, проявлять навыки и оценивать собственные</p>
---	--	--

		результаты, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов		
7	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, Торможения</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (баскетбол)– 18 часов		
8	<p>Элементы баскетбола (ведение, передачи, броски, обводка)</p> <p>Двухсторонняя игра</p>	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
Раздел: спортивные игры (волейбол)– 17 часов		
9	<p>Подача нижняя, верхняя</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Приём мяча после подачи</p> <p>Атакующий удар</p>	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p>

	Блокировка Двухсторонняя игра в волейбол	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 (футбол) – 10 часов		
10	Передвижение игроков, ускорения Ведение мяча. Передвижение вратаря. Удары по мячу Остановка мяча Двухсторонняя игра	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций 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 культуре (в процессе урока)		
1	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
Раздел: история физической культуры (в процессе урока)		
2	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.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления

	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. (экологические требования)</p>	<p>развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>
<p>Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)</p>		
3	<p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, Физкульт-минуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p>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.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
<p>Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</p>		
4	<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Опорные прыжки .</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок.</p> <p>Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации</p>

	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 дистанции Метание малого мяча Прыжки в длину с места и разбега	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
Раздел: плавание – 5 часов		
6	Освоение техники плавания Координационные упражнения на суше упражнения техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	Использовать общие приёмы решения задач, ставить новые задачи, выявлять и устранять характерные ошибки Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, контролировать свои действия,

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

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

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 показателей 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);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
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	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Конь гимнастический	Д	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.8	Переключатель гимнастический	Д	
4.9	Обручи гимнастические	Г	
4.10	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11	Переключатель навесная универсальная	Д	
4.12	Набор для подвижных игр	К	
4.13	Аптечка медицинская	Д	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	
4.19	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д	
4.21	Лыжный инвентарь	Г	
4.22	Мяч набивной	Г	
4.23	Мяч малый (теннисный)	Г	
4.24	Конь гимнастический	Д	
4.25	Мостик гимнастический	Д	
4.26	Комплект коврик гимнастических	Г	
4.27	Плавательные доски	Г	
4.28	Гимнастические палки	Г	
4.29	Аква-гантели	Г	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный 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: легкоатлетические упражнения – 12 часов.						
<p>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.</p>						
Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
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.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.	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 3x10 м. Метание малого мяча в цель.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику челночного бега 3x10 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 мяча в цель.	соблюдают правила безопасности.	
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.		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.	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 6.4
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.	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 физической культурной 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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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.		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 безопасности.	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;		4.18 4.19 5.1

		остановками, изменением направления.	Индивидуальная работа.	Ученик получит возможность: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	
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.		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.		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.		4.18 4.19 5.1
24		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	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.	4.18 4.19 5.1	

26-27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре. Ученик получит возможность: Выполнять технические элементы волейбола	Применяют правила подбора одежды для 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 научиться: Участвовать в игре.		4.18 4.19 5.1
Раздел: лыжная подготовка – 18 часов					
Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.					
<p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 					
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.	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.	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	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	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.		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 подъёма «елочкой».	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику подъёма «елочкой».		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.		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 ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	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.		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.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	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.		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 значении занятий лыжным спортом. Ученик получит возможность: Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
Раздел: 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 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, 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 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; 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.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
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 научиться: Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении 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 гибкости.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
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.		5.1 6.4 4.10
68		Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		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: спортивные игры (баскетбол) – 18 часов						

<p>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.</p>						
<p>Метапредметные результаты</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 				
<p>71-72</p>		<p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.</p>	<p>Практика в выполнении упражнений.</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Ученик научится: Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>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.</p>	<p>1.7 5.1 4.17</p>
						<p>5.1 4.17</p>
<p>73-74</p>		<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.</p>	<p>Ученик научится: Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Ученик получит возможность научиться: Проявлять быстроту и координационные способности в игре</p>		<p>5.1 4.17</p>

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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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 научится: 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 своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	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.		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).	Практика в выполнении упражнений.	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 подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
87-88		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		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.
- **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		<p>ГТО. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p>	<p>Работа по станциям. Практика в выполнении упражнений.</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. Ученик научится: Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.</p>	<p>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.</p>	<p>4.2 6.3</p>
90		<p>ГТО . Висы и развитие координации. Бег с ускорением из различных исходных положений. Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м</p>	<p>Практика в выполнении упражнений.</p>	<p>Ученик научится: Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростные способности. Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.</p>	<p>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</p>	<p>6.1</p>

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 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 научится: Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.		6.1 6.2

Раздел: спортивные игры (футбол) – 10 часов

96-97		Передвижение игроков, ускорения		<p>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.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.</p>	1.7 5.1 4.16
98-99		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>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.</p>		5.1 4.16
100-101		Остановка мяча внутренней стороной стопы.		<p>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.</p>		5.1 4.16

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

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)
Раздел: легкоатлетические упражнения – 12 часов						
<p>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.</p>						
Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 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 беговых упражнений.	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.	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 самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	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.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила 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 3x10 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 научиться: Выполнять метание малого мяча в цель.	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 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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	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.	Ученик научится: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Ученик получит возможность научиться: Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		6.1 6.4

Раздел: спортивные игры (волейбол) – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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.	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
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.		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.		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		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 скоростно-силовые и координационные способности.	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
18		Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру.		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.		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 сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
23		Нижняя прямая подача в парах.	Индивидуальная работа. Парная работа.	Ученик научится: Выполнять нижнюю прямую подачу.		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.		4.18 4.19 5.1
25		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,

				нижней прямой подачи.	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.	5.1
26	Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	4.18 4.19 5.1		
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре.	4.18 4.19 5.1		
28	Комбинации из освоенных элементов.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять технические элементы волейбола	4.18 4.19 5.1		
29	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра.	Ученик получит возможность научиться: Участвовать в игре.	4.18 4.19 5.1		

Раздел: лыжная подготовка – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.

30	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки;	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	1.7 4.21 6.5
----	---	---	---	--	--------------------

				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.		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 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 подъёма «елочкой».	Контроль.	Ученик научится: Демонстрировать технику подъёма «елочкой».		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	4.21 6.5	

				возможность научиться: Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
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.	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.		
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 процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
46		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.		4.12 4.21 6.5
47		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Ученик научится: Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
Раздел: 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, Ученик получит возможность: 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, 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 страховкой.	комбинации из числа разученных упражнений.	
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 получит возможность научиться: Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Ученик научится: 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 научится: Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10	
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 научиться: 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 научится: Демонстрировать технику лазанья по канату в три		5.1 4.12	

				приема.		
65		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	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.		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.		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.

Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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.	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
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.		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		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 игра.	от груди в движении; Ученик получит возможность научиться: Проявлять быстроту и координационные способности в игре		
75		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.		5.1 4.17
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.		5.1 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; Ученик получит возможность научиться: Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
78		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.	5.1 4.17
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		5.1 4.17
81		Контроль выполнения	Работа в парах.	Ученик научится:	Организуют совместные занятия	5.1

		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 относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	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.		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: легкоатлетические упражнения – 7 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.

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
----	--	---	--	--	---	------------

				<p>скоростно-силовые способности. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
90	<p>ГТО. Висы и развитие координации. Бег с ускорением из различных исходных положений. Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м</p>	<p>Практика в выполнении упражнений.</p>	<p>Ученик научится: Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Ученик получит возможность научиться: Проявлять скоростные способности.</p>	6.1		
91	<p>ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Контроль.</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения</p>	6.1		
92	<p>ГТО. Высокий старт и стартовый разгон. Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p>	<p>Практика в выполнении упражнений.</p>	<p>Ученик научится: Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.</p>	6.1		
93	<p>ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p>Практика в выполнении упражнений</p>	<p>Ученик научится: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.</p>	6.1		
94	<p>ГТО. Тест – бег на 30 м. Тест – прыжок в длину с места.</p>	<p>Контроль.</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат. Демонстрировать технику</p>	6.1		

				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: спортивные 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 футболу и игру перестрелка со сверстниками. Осуществлять судейство игры.	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.		5.1 4.16

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

				технических действий. Соблюдать правила безопасности.		
--	--	--	--	---	--	--

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)
Раздел: легкоатлетические упражнения – 12 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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.	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 3x10 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.	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 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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	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.		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.		6.1 6.4

Раздел: спортивные игры (волейбол) – 17 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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; 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 действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 5.1
14-15		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик получит возможность: Выполнять игровые приёмы; Ученик научится: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		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 действий, соблюдают правила безопасности.	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		4.18 4.19 5.1

		направления.		возможность: Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	
18		Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	<p>Ученик научится: Выполнять передачи набивного мяча партнеру.</p> <p>Ученик получит возможность: Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.</p>		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.		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.	<p>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.</p>	4.18 4.19 5.1
24		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
25		Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		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: лыжная подготовка – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.

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.	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.	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	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	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.		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».		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		4.21 6.5

				выносливость при передвижении на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
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.		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 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 одновременного бесшажного хода.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	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.		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 значении занятий лыжным спортом. Ученик получит возможность: Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
Раздел: плавание – 5 часов						
48		Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	Освоение техники плавания	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

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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 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 научится: 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: 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 научится: Осваивать и выполнять	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	5.1 4.10

				акробатический элемент со страховкой.	комбинации из числа разученных упражнений.	
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 получит возможность: Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; 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 научится: Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
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 научиться: 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	Практика в выполнении	Ученик научится:		Описывают технику данных упражнений.

		для развития гибкости.	упражнений.	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	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.		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 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 упражнений.		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.

Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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
73-74		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	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.	5.1 4.17
						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 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.	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
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 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.		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, 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 получит возможность: 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 подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
87-88		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17

Раздел: легкоатлетические упражнения – 7 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.				
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.	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.	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.	6.1
91		ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3x10 м.	Контроль. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	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.	упражнений.	возможность: Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		
93		ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
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 скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6.1 6.2
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: 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.	
98-99		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		<p>Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Ученик получит возможность: Соблюдать правила безопасности.</p>	5.1 4.16
100-101		Остановка мяча внутренней стороной стопы.		<p>Используют игры в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Ученик получит возможность: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	5.1 4.16
102-103		Ведение мяча. Передвижение вратаря.		<p>Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	5.1 4.16

				Соблюдать правила безопасности.	
104 - 105		Учебная игра- футбол		<p>Ученик научится: Использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Ученик получит возможность: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	5.1 4.16

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)
Раздел: легкоатлетические упражнения – 12 часов.						
<p>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.</p>						
Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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; 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.	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
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 3x10 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 характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	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.	Ученик получит возможность: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	6.1 6.4	
Раздел: спортивные игры (волейбол) – 17 часов						

<p>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.</p>						
<p>Метапредметные результаты</p>		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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.	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
14-15		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		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 действий, соблюдают правила безопасности.	4.18 4.19 5.1
17		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с	Практика в выполнении	Ученик получит возможность научиться:		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 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.	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.		4.18 4.19 5.1
19		Техника нижней прямой подачи.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.	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
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.		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.	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
24		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
25		Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		4.18 4.19 5.1

26-27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Применять освоенные технические элементы в игре. 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: лыжная подготовка – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.

30	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	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.	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: 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; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36		Контроль техники подъёма «елочкой».	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику подъёма «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; Ученик получит возможность: 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
					Моделируют технику освоенных лыжных	

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		4.21 6.5

				одновременного бесшажного хода.	процессе прохождения дистанции.	
46		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
47		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
Раздел: плавание – 5 часов						
48		Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	Освоение техники плавания	Ученик получит возможность: 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	Ученик получит возможность научиться: ставить новые задачи, _ планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, 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 получит возможность научиться: ставить новые задачи, контролировать свои	описывают техники передвижения рук и ног, описывают технику выполнения кроль на спине	4.26 4.27 4.28 4.29

				действия, проявлять навыки и оце- нивать собственные результаты		
51		Имитация ныряние в длину	Ныряние ногами и головой	Ученик получит возможность: 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 физической культурной 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		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 научится: 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: 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 научится: Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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	Практика в выполнении	Ученик научится:		5.1

		освоенных элементов акробатики.	упражнений.	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.		4.10
60		Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Ученик получит возможность: 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 научится: Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
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 получит возможность научиться: Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.		5.1 4.10
66		Упражнения на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться:	5.1 4.7	

				Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		4.10
67		Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных 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.	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 упражнений.		5.1 4.7 4.10

Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.				
71-72		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Осваивать и выполнять стойки и перемещения; 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
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	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.	5.1 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.	<p>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.</p> <p>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.</p>	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.		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).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		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		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», «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 средство активного отдыха.	5.1 4.17
87-88		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик получит возможность: Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		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.

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.

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 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		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.		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 3x10 м.	Контроль. Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику челночного бега 3x10 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 режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.		6.1 6.2

Раздел: спортивные игры (футбол) – 7 часов

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

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

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)
Раздел: легкоатлетические упражнения – 12 часов.						
<p>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.</p>						
Метапредметные результаты		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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 самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	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.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.	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. 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 3x10 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.	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	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.	Ученик научится: Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.		6.1 6.4
Раздел: спортивные игры (волейбол) – 17 часов						

<p>Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.</p>						
<p>Метапредметные результаты</p>		<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>				
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.	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
14-15		Двухсторонняя игра пионербол.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Ученик научится: Выполнять игровые приёмы; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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;		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 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.	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 научится: Применять освоенные технические элементы в игре. 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: лыжная подготовка – 18 часов

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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.

30	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	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.	1.7 4.21 6.5
31	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: 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 научится: 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; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
36		Контроль техники подъёма «елочкой».	Контроль.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику подъёма «елочкой».		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.	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
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		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.		4.21 6.5 4.12 4.21
46		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: Выполнять передвижения на		

				лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.		6.5
47		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5
Раздел: 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	Ученик научится: ставить новые задачи, _ планировать свои действия в соответствии с учебной задачей, 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	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.

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.	Лекция. Практика в выполнении	Ученик научится: Соблюдать правила техники	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 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. 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: 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 научится: Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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.		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.	Ученик получит возможность: Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Ученик научится: Описывать последовательность упражнений.		5.1 4.7 4.10
Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 18 часов						
Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной 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		<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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	Работа в парах.	Ученик получит		5.1

		передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	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 своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	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.		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.	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
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.		5.1 4.17 5.1 4.17
85		Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Ученик получит возможность: 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», «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Ученик научится: Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		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
Раздел: легкоатлетические упражнения – 4 часа					
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		<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	4.2 6.3

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 сокращений.	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	6.1
		ГТО. Подтягивания и отжимания. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность: Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
92		ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: 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: спортивные игры (футбол) – 10 часов						
93-94		Промежуточная контрольная работа. Передвижение игроков, ускорения		Ученик научится: 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.	
95-96		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: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	5.1 4.16
97-98		Остановка мяча внутренней стороной стопы.		Ученик научится: Использовать игры в организации активного отдыха. Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов. Ученик получит возможность научиться: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	5.1 4.16
99-100		Ведение мяча. Передвижение вратаря.		Ученик научится: Использовать игровые действия для развития физических качеств. Ученик получит возможность: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	5.1 4.16

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