

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

ПРИНЯТО *х/*

решением методического объединения
учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2016
протокол № 1 от 27.08.2017

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР (УР, УМР)

[Подпись]

28.08.2016г.
28.08.2017г.

**Рабочая программа предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
2015-2020 гг.**

Составитель: МО
учителей физической культуры

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

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2016
протокол № 1 от 27.08.2017

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР (УР, УМР)

28.08.2016г.
28.08.2017г.

**Рабочая программа предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
2015-2020 гг.**

Составитель: МО
учителей физической культуры

Маслянино

• Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для основной школы составлена на основе нормативных документов:

1. Закон об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. 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.
3. 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 2015/16 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067, г. Москва.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.
5. 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»
6. 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).
7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Маслянинская СОШ № 1.
8. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (<http://fgosreestr.ru/>)

Информационно-методических материалов: Примерной программы по учебным предметам «Физическая культура», с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год; - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы», М.: Просвещение, 2014.

Программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС ООО, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Общая характеристика учебного предмета, курса

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

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

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МБОУ Маслянинская СОШ № 1

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование». При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	35	105
6 класс	3	35	105
7 класс	3	35	105
8 класс	3	36	108
9 класс	3	34	102
			526 часа за курс

Распределение часов по изучаемым разделам в 5- 9 классах

№	Количество часов, отведенных на изучение физики в основной школе						
	Тема(раздел)/класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	всего по факту
1	Знания о физической культуре	5	5	5	4	2	21
2	Легкая атлетика	30	30	30	32	28	150
3	Гимнастика	14	14	14	14	14	70
4	Лыжная подготовка (кроссовая)	18	18	18	18	18	90
5	Спортивные (подвижные) игры	38	38	38	40	40	194
6	Итого	105	105	105	108	102	525

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

5 класс

Личностные результаты могут проявляться в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной физической культуры:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой физической культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической физической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной физической культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой физической культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической физической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной физической культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной физической культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой физической культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

6 класс

Личностные результаты могут проявляться в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной физической культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой физической культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической физической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

В области нравственной физической культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой физической культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической физической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

В области нравственной физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической физической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

7 класс

Личностные результаты могут проявляться в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной физической культуры:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой физической культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической физической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной физической культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой физической культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической физической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной физической культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой физической культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

8 класс

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной физической культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой физической культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической физической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной физической культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной физической культуры:

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

В области нравственной физической культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной физической культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

9 класс

Личностные результаты могут проявляться в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной физической культуры:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой физической культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической физической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной физической культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой физической культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической физической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях физической культуры.

В области познавательной физической культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной физической культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой физической культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической физической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Содержание программного материала	Кол-во часов всего на изучение раздела и темы	Содержание учебной темы: изучаемые вопросы
Знания о физической культуре	5	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
Легкая атлетика	30	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Гимнастика	14	<i>Организирующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). <i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. <i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь.
Лыжные гонки	18	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.
Спортивные (подвижные) игры	38	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. <i>Волейбол:</i> прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. <i>Футбол:</i> ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы;

		удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.
--	--	---

6 класс

Содержание программного материала	Кол-во часов всего на изучение раздела и темы	Содержание учебной темы: изучаемые вопросы
Знания о физической культуре	5	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.
Легкая атлетика	30	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Гимнастика	14	<i>Организирующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега). <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук. <i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Лыжные гонки	18	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.
Спортивные (подвижные) игры	38	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. <i>Волейбол:</i> прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий

		удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. <i>Футбол</i> : ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.
--	--	---

7 класс

Содержание программного материала	Кол-во часов всего на изучение раздела и темы	Содержание учебной темы: изучаемые вопросы
Знания о физической культуре	5	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Легкая атлетика	30	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
Гимнастика	14	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. <i>Упражнения на гимнастическом бревне</i> (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической, и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лыжные гонки	18	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.
Спортивные (подвижные) игры	38	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. <i>Волейбол:</i> прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. <i>Футбол:</i> ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

8 класс

Содержание программного материала	Кол-во часов всего на изучение раздела и темы	Содержание учебной темы: изучаемые вопросы
-----------------------------------	---	--

Знания физической культуре	о 4	Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.
Легкая атлетика	32	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
Гимнастика	14	<i>Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим

		спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. <i>Упражнения на гимнастическом бревне</i> (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической, и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на параллельных брусьях</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Лыжные гонки	18	<i>Передвижение на лыжах</i> : попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.
Спортивные (подвижные) игры	40	<i>Баскетбол</i> : ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. <i>Волейбол</i> : прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. <i>Футбол</i> : ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы;

		удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.
--	--	---

9 класс

Содержание программного материала	Кол-во часов всего на изучение раздела и темы	Содержание учебной темы: изучаемые вопросы
Знания о физической культуре	2	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Легкая атлетика	28	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
Гимнастика	14	<i>Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической, и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). <i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</i> наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и

		махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).
Лыжные гонки	18	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.
Спортивные (подвижные) игры	40	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. <i>Волейбол:</i> прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. <i>Футбол:</i> ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1. Знания о физической культуре (5 ч.)		
1.1	История физической культуры.	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
1.2	Физическая культура (основные понятия).	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).
1.3	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	
1.4	Осанка как показатель физического развития человека.	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.
1.5	Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Лёгкая атлетика (15 ч.)		
2.1	Инструктаж по охране труда. Стартовый разгон.	Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2.2	Стартовый разгон. Развитие	Демонстрировать стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2.3	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2.4	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Демонстрировать старт с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
2.5	Сдача контрольных нормативов - бег 60 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
2.6	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
2.7	Обучение техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании мяча.
2.8	Сдача контрольных нормативов - бег 3х10 метров.	Уметь демонстрировать координацию, финальное усилие в беге.
2.9	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Закрепить технику прыжка в длину с разбега, уметь выполнять эстафету с палочкой. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
2.10	Сдача контрольных нормативов –	Уметь демонстрировать максимальный результат прыжка в длину с места.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	прыжок в длину с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
2.11	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
2.12	Сдача контрольных нормативов – прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать максимальный результат прыжка в длину с разбега. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
2.13	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
2.14	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
2.15	Сдача контрольного норматива – 6-ти минутный бег	Уметь выполнять 6-ти минутный бег. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение 6-и минутного бега К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
3. Баскетбол (18 ч.)		
3.1	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	от груди.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
3.2	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила
3.3	Передача мяча одной рукой. Совершенствование техники ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых приёмов, действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
3.4	Сдача контрольного норматива: ведение мяча	Уметь выполнять ведение мяча змейкой.
3.5	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
3.6	Сдача нормативов: передача мяча в парах.	Демонстрировать передачу мяча в паре за определённое время.
3.7	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
3.8	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
3.9	Бросок мяча в кольцо в движении.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо с двойного шага. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
3.10	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
3.11	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
3.12	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
3.13	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
3.14	Бросок мяча в кольцо в движении.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо с двойного шага. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
3.15	Бросок мяча в кольцо в движении.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо с двойного шага. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
3.16	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3.17	Учебно-тренировочная игра по	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	правилам.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
3.18	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
4. Гимнастика (14 ч.)		
4.1	Строевые упражнения	Научиться выполнять подводящие упражнения к кувырку вперед Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
4.2	Висы. Строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь
4.4	Висы. Строевые упражнения	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
4.5	Висы. Строевые упражнения	Р:контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П:общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К:планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
4.6	Акробатика	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
4.7	Акробатика	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
4.8	Акробатика	Р:контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П:общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К:взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания
4.9	Опорный прыжок	Р:оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
4.10	Опорный прыжок	Р:прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию
4.11	Опорный прыжок	Р:оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы
4.12	Развитие силовых способностей	Р:саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П:общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К:взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать
4.13	Развитие силовых способностей	Р:коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П:общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К:взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание
4.14	Развитие скоростно-силовых способностей.	Р:коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество –

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		формулировать свои затруднения
4.15	Развитие гибкости	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения
5. Лыжная подготовка (18 ч.)		
5.1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
5.2	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения.
5.3	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.4	КУ - техника бесшажного одновременного хода	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
5.5	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.6	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		К.: Соблюдать правила безопасности.
5.7	Торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.8	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.9	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.10	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.11	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.12	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	
5.13	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.14	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	
5.15	Соревнования на дистанции. Д –	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	1 км., М – 2 км.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.16	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
5.17	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
5.18	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
6. Спортивные (подвижные) игры (7 ч.)		
6.1	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
6.2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
6.3	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
6.4	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
6.5	Строевая подготовка. ОФП.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	Учебная игра пионербол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
6.6	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.
6.7	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
7. Волейбол (13 ч.)		
7.1	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
7.2	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
7.3	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
7.4	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
7.5	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	волейбола.
7.6	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
7.7	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
7.8	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
7.9	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
7.10	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	
7.11	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
7.12	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
7.13	Подведение итогов по разделу. Учебно-тренировочная игра.	
8. Легкая атлетика (15 ч.)		
8.1	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
8.2	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
8.3	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
8.4	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
8.5	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
8.6	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
8.7	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
8.9	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
8.10	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
8.11	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
8.12	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
8.13	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
8.14	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
8.15	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.

6 класс

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1. Знания о физической культуре (1 ч.)		
1.1	История физической культуры.	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.
2. Легкая атлетика (15 ч.)		
2.1	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	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.
2.2	Скоростной бег до 50 м.	
2.3	Бег на результат 60 м.	
2.4	Высокий старт.	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
2.5	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	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
2.6	Кроссовый бег.	
2.7	Бег 1200 м.	
2.8	Челночный бег.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,
2.9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
2.10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	
2.12	КУ - техника разбега в прыжках в длину.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
2.13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
2.14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	
2.15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
3. Знания о физической культуре (1 ч.)		
3.1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР).	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.
4. Спортивные игры. Баскетбол. (18 ч.)		
4.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	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

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
4.2	Остановка двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
4.3	Повороты без мяча и с мячом.	
4.4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
4.5	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
4.6	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
4.7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	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
4.8	Сдача контрольного норматива: ведение мяча.	Уметь выполнять ведение мяча.
4.9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	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.
4.10	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	
4.11	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	
4.12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
4.13	Вырывание и выбивание 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
4.14	Вырывание и выбивание мяча.	
4.15	Игра по упрощенным правилам.	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
4.16	Игра по упрощенным правилам	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.
4.17	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
4.18	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
5. Знания о физической культуре (1 ч.)		
5.1	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.
6. Гимнастика (14)		
6.1	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
6.2	Построение и перестроение на месте.	
6.3	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
6.4	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	Демонстрировать строевые приёмы.
6.5	Два кувырка вперед слитно.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
6.6	Упражнение "Мост" и положения стоя с помощью.	
6.7	Акробатическая комбинация.	
6.8	Акробатическая комбинация.	
6.9	Опорный прыжок.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
6.10	Опорный прыжок.	
6.11	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
6.12	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
6.13	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию
6.14	Сдача контрольных нормативов: подтягивания.	Демонстрировать подтягивания на перекладине.
7. Знания о физической культуре (1 ч.)		
7.1	Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
8. Лыжная подготовка (18 часов)		

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
8.1	Одновременный двухшажный ход.	Уметь демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.
8.2	Одновременный двухшажный ход.	
8.3	Одновременный бесшажный ход.	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. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
8.4	Одновременный бесшажный ход.	
8.5	Подъём "ёлочкой".	
8.6	Подъём "ёлочкой".	
8.7	Торможение и поворот упором.	
8.8	Торможение и поворот упором.	
8.9	Развитие координационных способностей.	Уметь подниматься и спускаться с пологого уклона
8.10	Сдача техники поворотов, подъёма и спуска на лыжах.	Уметь демонстрировать технику поворотов, подъёма, спуска.
8.11	Развитие общей и силовой выносливости.	Демонстрировать физические кондиции.
8.12	Развитие ловкости, скоростных качеств.	Уметь сохранять технически правильные движения при высокой скорости.
8.13	Развитие ловкости, скоростных качеств.	
8.14	Игры на лыжах.	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции
8.15	Игры на лыжах.	
8.16	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	
8.17	Передвижение на лыжах до 3,5 км	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
8.18	Сдача техники ходов.	Демонстрировать изученные элементы техники.
9. Знания о физической культуре (1 ч.)		
9.1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте
10. Спортивные игры. Волейбол (20 ч.)		
10.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	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. Уметь выполнять перемещения по площадке.
10.2	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
10.3	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
10.4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
10.5	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
10.6	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	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. Уметь выполнять прием и передачу мяча.
10.7	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	
10.8	Прием и передача мяча двумя	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	руками снизу на месте в паре, через сетку.	
10.9	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	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.
10.10	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
10.11	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
10.12	Нижняя прямая подача.	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.
10.13	Нижняя прямая подача.	
10.14	Нижняя прямая подача.	
10.15	Сдача контрольных нормативов: передача мяча.	Уметь демонстрировать передачу мяча.
10.16	Сдача контрольных нормативов: подача мяча.	Уметь демонстрировать подачу мяча через сетку
10.17	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	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.
10.18	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
10.19	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Уметь выполнять игровые задания.
10.20	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
11. Лёгкая атлетика (15 ч.)		
11.1	Ускорение с высокого старта.	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.
11.2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	
11.3	Скоростной бег до 50 м.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
11.4	Бег на результат 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 процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11.5	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11.6	Кроссовый бег.	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.
11.7	Бег 1200 м.	
11.8	Челночный бег.	
11.9	Сдача контрольного норматива – 6-ти минутный бег.	Уметь выполнять 6-ти минутный бег.
11.10	Развитие силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11.11	Прыжок в длину с разбега.	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.
11.12	Сдача контрольных нормативов – прыжок в длину с места	
11.13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
11.14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	Уметь выполнять игровые задания.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
11.15	Повторение пройденного материала.	

8 класс

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1. Знания о физической культуре (1 ч.)		
1.1	Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
2. Легкая атлетика (15 ч.)		
2.1	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м.	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.
2.2	Скоростной бег до 50 м.	
2.3	Бег на результат 60 м.	
2.4	Высокий старт.	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
2.5	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	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
2.6	Кроссовый бег.	
2.7	Бег 1200 м.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
2.8	Челночный бег.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	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.
2.10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	
2.12	КУ - техника разбега в прыжках в длину.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности.
2.13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
2.14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
2.15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
3. Знания о физической культуре (1 ч.)		
3.1	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
4. Спортивные игры. Баскетбол. (20 ч.)		
4.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	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 Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
4.2	Остановка двумя шагами и прыжком.	
4.3	Повороты без мяча и с мячом.	
4.4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
4.5	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
4.6	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
4.7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	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
4.8	Сдача контрольного норматива: ведение мяча.	Уметь выполнять ведение мяча.
4.9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	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.
4.10	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
4.11	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	
4.12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	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.
4.13	Вырывание и выбивание 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
4.14	Вырывание и выбивание мяча.	
4.15	Игра по упрощённым правилам.	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
4.16	Игра по упрощённым правилам	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
4.17	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
4.18	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
5. Знания о физической культуре (1 ч.)		
5.1	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
6. Гимнастика (14)		
6.1	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
6.2	Построение и перестроение на месте.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
6.3	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	
6.4	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	Демонстрировать строевые приёмы.
6.5	Два кувырка вперед слитно.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
6.6	Упражнение "Мост" и положения стоя с помощью.	
6.7	Акробатическая комбинация.	
6.8	Акробатическая комбинация.	
6.9	Опорный прыжок.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
6.10	Опорный прыжок.	
6.11	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
6.12	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
6.13	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию
6.14	Сдача контрольных нормативов: подтягивания.	Демонстрировать подтягивания на перекладине.
7. Знания о физической культуре (1 ч.)		
7.1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	телосложения.	
8. Лыжная подготовка (18 часов)		
8.1	Одновременный двухшажный ход.	Уметь демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.
8.2	Одновременный двухшажный ход.	
8.3	Одновременный бесшажный ход.	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. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
8.4	Одновременный бесшажный ход.	
8.5	Подъём "ёлочкой".	
8.6	Подъём "ёлочкой".	
8.7	Торможение и поворот упором.	
8.8	Торможение и поворот упором.	
8.9	Развитие координационных способностей.	Уметь подниматься и спускаться с пологого уклона
8.10	Сдача техники поворотов, подъёма и спуска на лыжах.	Уметь демонстрировать технику поворотов, подъёма, спуска.
8.11	Развитие общей и силовой выносливости.	Демонстрировать физические кондиции.
8.12	Развитие ловкости, скоростных качеств.	Уметь сохранять технически правильные движения при высокой скорости.
8.13	Развитие ловкости, скоростных качеств.	
8.14	Игры на лыжах.	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной
8.15	Игры на лыжах.	
8.16	Передвижение на лыжах до 3,5	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	км.	дистанции. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции
8.17	Передвижение на лыжах до 3,5 км	
8.18	Сдача техники ходов.	Демонстрировать изученные элементы техники.
9. Спортивные игры. Волейбол (20 ч.)		
9.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	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. Уметь выполнять перемещения по площадке.
9.2	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
9.3	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
9.4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
9.5	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
9.6	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	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. Уметь выполнять прием и передачу мяча.
9.7	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	
9.8	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	
9.9	Прием и передача мяча сверху	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	двумя руками.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
910	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
9.11	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
9.12	Нижняя прямая подача.	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.
9.13	Нижняя прямая подача.	
9.14	Нижняя прямая подача.	
9.15	Сдача контрольных нормативов: передача мяча.	Уметь демонстрировать передачу мяча.
9.16	Сдача контрольных нормативов: подача мяча.	Уметь демонстрировать подачу мяча через сетку
9.17	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	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.
9.18	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
9.19	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Уметь выполнять игровые задания.
9.20	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
10. Лёгкая атлетика (17 ч.)		
10.1	Ускорение с высокого старта.	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. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10.2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	
10.3	Скоростной бег до 50 м.	
10.4	Бег на результат 60 м.	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10.5	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	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.
10.6	Кроссовый бег.	
10.7	Бег 1200 м.	
10.8	Челночный бег.	
10.9	Челночный бег.	
10.10	Сдача контрольного норматива – 6-ти минутный бег.	Уметь выполнять 6-ти минутный бег.
10.11	Развитие силовых и координационных способностей.	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.
10.12	Прыжок в длину с разбега.	
10.13	Сдача контрольных нормативов – прыжок в длину с места	
10.14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь выполнять игровые задания.
10.15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
10.16	Повторение пройденного материала.	
10.17	Повторение пройденного материала.	

9 класс

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1. Знания о физической культуре (1 ч.)		
1.1	Организация и проведение пеших туристских походов.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
2. Легкая атлетика (15 ч.)		
2.1	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
2.2	Скоростной бег до 70 м.	
2.3	Бег на результат 60 м.	
2.4	Высокий старт.	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.
2.5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2.6	Кроссовый бег.	
2.7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	
2.8	Челночный бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2.9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2.10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
2.11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2.12	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
2.13	Метание малого мяча на дальность.	
2.14	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
3. Знания о физической культуре (1 ч.)		
3.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
4. Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)		
4.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	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
4.2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
4.3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	через сетку	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
4.4	Прием и передача мяча сверху двумя руками	
4.5	Прием мяча отраженного сеткой	
4.6	Отбивание кулаком через сетку	
4.7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	
4.8	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
4.9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием 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
4.10	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
4.11	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
4.12	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
5. Гимнастика (14 ч.)		
5.1	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
5.2	Построение и перестроение на месте.	
5.3	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	
5.4	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	четыре в движении.	
5.5	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
5.6	Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	
5.7	Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	
5.8	Акробатическая комбинация	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
5.9	Акробатическая комбинация	
5.10	Акробатическая комбинация	
5.11	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
5.12	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	
5.13	Упражнения в вися.	Корректировка техники выполнения упражнений
5.14	Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
6. Лыжная подготовка (18 ч.)		
6.1	Попеременный четырёхшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
6.2		
6.3	Переход с попеременных ходов на одновременные	
6.4		
6.5	Техника попеременного хода.	
6.6	Преодоление контруклонов	
6.7		
6.8	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
6.9		
6.10	Развитие координационных способностей.	Корректировка техники ходов.
6.11	Передвижение на лыжах до 5 км	
6.12	Развитие специальной выносливости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
6.13	Развитие силовых способностей.	Уметь рассчитывать силы на всю дистанцию.
6.14	Развитие силовых способностей.	
6.14	Развитие ловкости, скоростных качеств.	Сохранять технически правильные движения при высокой скорости.
6.15	Развитие ловкости, скоростных качеств.	
6.17	Сдача техники ходов.	Уметь демонстрировать технику в целом.
6.18	Сдача техники ходов.	
7. Спортивные игры. Волейбол (9 ч.)		
7.1	Прием и передача мяча двумя	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	руками снизу на месте в паре, через сетку	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
7.2	Прием и передача мяча сверху двумя руками	
7.3	Прием мяча отраженного сеткой	
7.4	Отбивание кулаком через сетку	
7.5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	
7.6	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
7.7	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием 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.
7.8	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
7.9	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
8. Спортивные игры. Баскетбол (20 ч.)		
8.1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	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.
8.2	Остановка двумя шагами и прыжком	
8.3	Повороты без мяча и с мячом	
8.4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	стойке, остановка, поворот, ускорение)	
8.5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	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.
8.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
8.7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	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.
8.8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	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.
8.9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	
8.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	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.
8.11		
8.12	Штрафной бросок	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
8.13		
8.14	Вырывание и выбивание 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.
8.15	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
8.16	Игра по упрощённым правилам	
8.17	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
8.18	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
8.19	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
8.20	Учебно-тренировочная игра по правилам.	
9. Легкая атлетика (14 ч.)		
9.1	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
9.2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	
9.3	Скоростной бег до 70 м	
9.4	Бег на результат 60 м	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.
9.5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9.6	Кроссовый бег	
9.7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м	

П/№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	(девочки)	ний.
9.8	Челночный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9.9	Прыжок в длину с разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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.
9.10		
9.11	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
9.12		
9.13	Метание малого мяча на дальность	
9.14	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	

КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бегна2000 м, мин	10.30	-
	Бегна1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура 5 класс

№ урока	Тема урока.	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля, практические	Примечание
Глава 1. Знания о физической культуре (1 ч.)					
УУД	Личностные: Формирование положительного отношения к учению; Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. Познавательные: Структурирование знаний; Поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению; Определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия; Потребность в общении с учителем и сверстником.				
1/1	История физической культуры.	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	Текущий Устный опрос	
Глава 2. Лёгкая атлетика (15 ч.)					
УУД	Личностные: Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости; Взаимопомощь во время выполнения заданий; Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Познавательные: Анализ объектов с целью выделения признаков; Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей; Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу; Волевая саморегуляция. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное;				

	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками;				
2/2	Инструктаж по охране труда. Стартовый разгон.	Разгон. Бег. Скорость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	
2/3	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Разгон. Выносливость. Бег.	Демонстрировать стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	
2/4	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	
2/5	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки	Старт. Прыжки.	Демонстрировать старт с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. Р.: включать беговые упражнения в	Контрольный	

	через скакалку за 1 мин.		различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.		
2/6	Сдача контрольных нормативов - бег 60 метров.	Спринтерский бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Контрольный Бег 60 метров – на результат. М: 10 – 10,6 – 11,2 Д: 10,4 – 10,8 – 11,4	
2/7	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
2/8	Обучение техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании мяча.	Текущий	
2/9	Сдача контрольных нормативов - бег 3х10	Челночный бег.	Уметь демонстрировать координацию, финальное усилие в беге.	Контрольный Бег 3х10 метров	

	метров.			– на результат. М: 8,5 – 9,3 – 9,7 Д: 8,9 – 9,7 – 10,1	
2/10	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета.	Закрепить технику прыжка в длину с разбега, уметь выполнять эстафету с палочкой. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
2/11	Сдача контрольных нормативов – прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места.	Уметь демонстрировать максимальный результат прыжка в длину с места. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Прыжки в длину с места – на результат. М: 170 – 155 – 135 Д: 160 – 150 – 130 Контрольный	
2/12	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий	
2/13	Сдача контрольных нормативов – прыжок в	Сдача контрольных нормативов – прыжок в	Уметь демонстрировать максимальный результат прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега – на	

	длину с разбега.	длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	результат. М: 320 – 300 – 260 Д: 280 – 260 – 220 Контрольный	
2/14	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий	
2/15	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	
2/16	Сдача контрольного норматива – 6-ти минутный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение 6-ти минутного бега. М: 1100 – 1000 – 900 Д: 1000 – 850 – 700.	Уметь выполнять 6-ти минутный бег. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение 6-и минутного бега К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Контрольный	
Глава3. Знания о физической культуре (1 ч.)					
УУД	Личностные: Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.				

3/17	Физическая культура (основные понятия).		Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	Текущий. Устный опрос.	
Глава 4. Баскетбол (18 ч.)					
УУД	Личностные: Формирование познавательного интереса к новому; Формирование социальной роли ученика. Познавательные: Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. Регулятивные: Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу; Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения; Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Коммуникативные: Взаимопомощь по ходу выполнения заданий; Ориентация на партнера по общению; Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.				
4/18	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Баскетбол, терминология, правила. Ловля, передача мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий	
4/19	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Передача, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Текущий	

			действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила		
4/20	Передача мяча одной рукой. Совершенствование техники ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых приёмов, действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Текущий	
4/21	Сдача контрольного норматива: ведение мяча.	Ведение мяча. Обводка.	Уметь выполнять ведение мяча змейкой.	Контрольный Ведение мяча по прямой «змейкой» 30 м (2х15м). Расстояние между фишками 3 метра.	
4/22	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Ведение мяча. Обводка.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	
4/23	Сдача нормативов: передача мяча в парах.	Передача мяча в парах.	Демонстрировать передачу мяча в паре за определённое время.	Контрольный С расстояния 4 метра, за 30	

				секунд. М: 15 – 13 – 11 Д: 13 – 11 – 9	
4/24	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
4/25	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Текущий	
4/26	Бросок мяча в кольцо в движении.	Бросок с двойного шага. Пробежка.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	
4/27	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
4/28	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.			Текущий	
4/29	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по	Текущий	

	двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.		средствам СПУ. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		
4/30	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.			Текущий	
4/31	Бросок мяча в кольцо в движении.	Бросок с двойного шага. Пробежка.		Текущий	
4/32	Бросок мяча в кольцо в движении.			Контрольный	
4/33	Учебно-тренировочная игра по правилам.	Правила игры «Баскетбол».	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. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Текущий	
4/34	Учебно-тренировочная игра по правилам.			Текущий	
4/35	Учебно-тренировочная игра по правилам.			Контрольный	
Глава 5. Знания о физической культуре (1 ч.)					
УУД	Личностные: Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий Регулятивные: Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.				

5/36	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).	Текущий. Устный опрос.	
Глава 6. Гимнастика (14 ч.)					
УУД	Личностные: Способность учеников к саморазвитию; Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера; Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Регулятивные: Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий; Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстником; Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.				
6/37	Строевые упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Научиться выполнять подводящие упражнения к кувырку вперед. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Текущий	
6/38	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий	

		сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.		
6/39	Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м).	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Текущий	
6/40	Висы. Строевые упражнения.	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Контрольный	
6/41	Акробатика.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать	Текущий	
6/42	Акробатика.			Текущий	

6/43	Акробатика.	ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости.	знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Контрольный	
6/44	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.	Текущий	
6/45	Опорный прыжок.			Текущий	
6/46	Опорный прыжок.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Контрольный	
6/47	Развитие силовых способностей.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать	Текущий	
6/48	Развитие силовых способностей.			Текущий	

		двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	собственное мнение и позицию; координировать.		
6/49	Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Контрольный	
6/50	Развитие гибкости.	Развитие гибкости.		Текущий	
Глава 7. Знания о физической культуре (1 ч.)					
УУД	Личностные: Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные: Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.				

7/51	Осанка как показатель физического развития человека.		Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.	Текущий. Устный опрос.	
Глава 8. Лыжная подготовка (18 ч.)					
УУД	Личностные: Способность ученика к саморазвитию; Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Познавательные: Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий; Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий; Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные: Ориентир на партнера по общению; Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.				
8/52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий.	
8/53	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения.	Текущий.	

8/54	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий.	
8/55	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	Бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
8/56	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
8/57	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
8/58	Торможение плугом.	Торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Текущий	
8/59	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Контрольный	

8/60	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.		передвижения на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Контрольный	
8/61	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Контрольный	
8/62	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Техника ходов.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий	
8/63	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.			Текущий	
8/64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.			Контрольный	
8/65	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.				

8/66	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий	
8/67	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
8/68	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Контрольный	
8/69	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
Глава 9. Знания о физической культуре (1 ч.)					
УУД	Личностные: Способность ученика к саморазвитию. Познавательные: Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Коммуникативные: Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.				

9/70	Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.		Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.	Текущий. Устный опрос.	
Глава 10. Спортивные (подвижные) игры (7 ч.)					
УУД	Личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию; Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; Анализировать свои действия. Коммуникативные: Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде; Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.				
10/71	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Спортивная игра. Передачи мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	
10/72	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Передача мяча, ведение мяча.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	

10/73	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Передача в движении. Техника ведения мяча.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	
10/74	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Учебная игра пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
10/75	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Контрольный	
10/76	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
10/77	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий	

Глава 11. Волейбол (13 ч.)

УУД	Личностные: Формирование социальной роли ученика; Формирование познавательного интереса к новому. Познавательные: Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера; Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: Волевая саморегуляция; Способность к преодолению препятствий; Преодоление чувства страха. Коммуникативные: Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению; Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ.				
11/78	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
11/79	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Контрольный	
11/80	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
11/81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой	Текущий	

			деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		
11/82	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Контрольный	
11/83	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
11/84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.			Контрольный	
11/85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Текущий	
11/86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Контрольный	
11/87	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем			Текущий	

	корпуса из положения лежа.		технических действий волейбола.		
11/88	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
11/89	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
11/90	Подведение итогов по разделу. Учебно-тренировочная игра.			Контрольный	
Глава 12. Легкая атлетика (15 ч.)					
УУД	Личностные: Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений; Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний; Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера; Регулятивные: Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости; Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет; Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению.				
12.91	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Текущий	

12.92	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
12.93	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
12/94	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
12/95	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Контрольный	
12/96	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Разгон. Выносливость. Бег.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	
12/97	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.			Контрольный	

12/98	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Старт. Прыжки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	
12/99	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контрольный	
12/100	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий	
12/101	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Контрольный	
12/102	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.			Текущий	
12/103	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Контрольный	
12/104	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий	

12/105	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Контрольный	
--------	--	---------------------------------------	---	-------------	--

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						
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.				
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж-	1.7 5.1

		60 м.			нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2		Бег 30 м. Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1500м.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с места.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	4.23 6.1 6.2
3		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 60 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 15мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в медленном темпе в течении 15 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5		Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	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
6		Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	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	Практика в	Демонстрировать технику	Применяют метательные упражнения для	6.1

		3х10 м. Метание малого мяча в цель.	выполнении упражнений. Контроль.	челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения; Выполнять метание малого мяча в цель.	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	4.23
8		Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	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.	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.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.		6.1 6.4
12		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; 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		- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.				
13		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 5.1
14		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
15		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
16		Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.		4.18 4.19 5.1
17		Ловля и передача	Практика в	Выполнять передачи		4.18

		набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	выполнении упражнений. Контроль.	набивного мяча партнеру.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4.19 5.1
18		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	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.	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
21		Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
22		Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		4.18 4.19 5.1
23		Нижняя прямая подача в парах.	Индивидуальная работа. Парная работа.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	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
24		Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
25		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
26		Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		4.18 4.19 5.1
27		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра.	Применять освоенные технические элементы в игре.		4.18 4.19 5.1
					Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	

28		Комбинации из освоенных элементов.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технические элементы волейбола	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
29		Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра.	Участвовать в игре.		4.18 4.19 5.1
30		Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.		4.18 4.19 5.1
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.				
31		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 5.1

32		Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
33		Техника прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	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
34		Контроль техники прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину).	Контроль.	Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.		5.1 4.10 4.24 4.25
35		Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
36		Перекаты. Кувырок двойной вперед и кувырок назад в упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.		5.1 4.10
37		Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Практика в выполнении упражнений.	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.		5.1 4.10
38		Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.		5.1 4.10
39		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
40		Лазанье по канату.	Практика в выполнении	Выполнять кувырки вперед		5.1

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.				
49		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	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. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	1.7 4.21 6.5
50		Построение на лыжах. Повороты в движении со спуска и на равнине.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять повороты переступанием в движении.		4.21 6.5
51		Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		4.21 6.5
52		Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		4.21 6.5
53		Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
54		Эстафеты с передачей	Эстафеты.	Участвовать в эстафете;		4.21

		палок		Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		6.5
55		Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
56		Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		4.21 6.5
57		Подвижные игры на лыжах «Чемпион», «Охотники»	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
58		Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000м. с максимальной скоростью.		4.21 6.5
59		Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
60		Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
61		Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
62		Контроль - лыжные гонки 2500 м. с учетом времени.	Контроль.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000 м.; Проявлять скоростные и		4.21 6.5

				координационные способности в контрольном упражнении.		
63		Прохождение дистанции 3000 м. одновременным двухшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
64		Прохождение дистанции 3000 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
65		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.12 4.21 6.5
66		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5

Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 27 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.

67		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	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
68		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		1.7 5.1 4.17
69		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
70		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
71		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		5.1 4.17
72		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на		5.1 4.17

		ведением мяча.	Эстафеты.	месте и в движении.		
73		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
74		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
75		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	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
76		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		5.1 4.17
77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
78		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
79		Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	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
80		Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	Контроль.	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		5.1 4.17
81		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
82		Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных		5.1 4.17

				точек.		
83		Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
84		Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	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.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		5.1 4.17
86		Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	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
87		Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.		5.1 4.17
88		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	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
89		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.		5.1 4.17
90		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
91		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
92		Игры «Стрит-бол», «Мини-	Учебная игра.	Участвовать в играх;		5.1

		баскетбол».		Контролировать эмоции в процессе игры.		4.17
93		Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		5.1 4.17
Раздел: легкоатлетические упражнения – 15 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.				
94		Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	Работа по станциям.	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.2 6.3
95		Бег в равномерном темпе до 25 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
96		Бег с ускорением из различных исходных положений.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	6.1

				способности.	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.	
97		Тест - челночный бег 3х10 м.	Контроль.	Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения		6.1
98-99		Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.		6.1
100 - 101		Скоростной бег до 60 м.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		6.1
102 - 103		Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
104		Кроссовый бег со средней скоростью – 2500 м	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость при выполнении кроссового 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
105		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат.		6.1
106		Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.		6.2
107		Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.		6.1 6.2
108		Броски и ловля набивного мяча в парах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять броски набивного мяча различными способами в парах.		6.1 4.22

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		- 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.				
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	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		Бег 30 м. Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с места.		4.23 6.1 6.2

3		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 60 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 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в медленном темпе в течении 15 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5		Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	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
6		Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	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.	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; 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. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	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.	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.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.		6.1 6.4
12		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; 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		- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.				
13		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 5.1
14		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
15		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
16		Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.		4.18 4.19 5.1
17		Ловля и передача	Практика в	Выполнять передачи		4.18

		набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	выполнении упражнений. Контроль.	набивного мяча партнеру.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4.19 5.1
18		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	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.	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
21		Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
22		Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		4.18 4.19 5.1
23		Нижняя прямая подача в парах.	Индивидуальная работа. Парная работа.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	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
24		Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
25		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
26		Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		4.18 4.19 5.1
27		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра.	Применять освоенные технические элементы в игре.		4.18 4.19 5.1
					Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	

28		Комбинации из освоенных элементов.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технические элементы волейбола	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
29		Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра.	Участвовать в игре.		4.18 4.19 5.1
30		Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.		4.18 4.19 5.1
Раздел: лыжная подготовка – 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.				
31		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	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	1.7 4.21 6.5

32		Построение на лыжах. Повороты в движении со спуска и на равнине.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять повороты переступанием в движении.	безопасности. 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 одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		4.21 6.5
34		Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		4.21 6.5
35		Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
36		Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Участвовать в эстафете; Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		4.21 6.5
37		Контроль техники подъёма «елочкой».	Контроль.	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
38		Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 18 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		4.21 6.5
39		Подвижные игры на лыжах «Чемпион», «Охотники»	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
40		Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000м. с максимальной скоростью.		4.21 6.5

		Прохождение дистанции 2000м. с максимальной скоростью.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
41		Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
42		Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
43		Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
44		Контроль - лыжные гонки 2000 м. с учетом времени.	Контроль.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000 м.; Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.		4.21 6.5
45		Прохождение дистанции 2500 м. одновременным двухшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
46		Прохождение дистанции 2500 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
47		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.		4.12 4.21 6.5
48		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для	Практика в выполнении упражнений.	Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнять		4.21 6.5

		поддержания работоспособности.		строевые упражнения на лыжах.		
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.				
49		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 5.1
50		Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
51		Техника прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	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
52		Контроль техники прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину).	Контроль.	Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.		5.1 4.10 4.24

						4.25
53		Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
54		Перекаты. Кувырок двойной вперед и кувырок назад в упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.		5.1 4.10
55		Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Практика в выполнении упражнений.	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.		5.1 4.10
56		Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.		5.1 4.10
57		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
58		Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять кувырки вперед слитно, соблюдая правильную технику.		5.1 4.12
59		Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.		5.1 4.9 4.12
60		Контроль техники лазанья по канату.	Контроль.	Демонстрировать технику лазанья по канату.		5.1 4.12
61		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
62		Упражнения на	Практика в выполнении	Выполнять упражнения на		5.1

		гимнастическом бревне.	упражнений.	гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		4.7 4.10
63		Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.		5.1 6,4 4.10
64		Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		5.1 4.10
65		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
66		Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль.	Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Описывать последовательность упражнений.		5.1 4.7 4.10
Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 27 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.				
67		Техника безопасности при	Практика в выполнении	Осваивать и выполнять	Описывают технику изучаемых игровых	1.7

		занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	упражнений.	стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	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
68		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		1.7 5.1 4.17
69		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
70		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
71		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		5.1 4.17
72		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		5.1 4.17
73		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
74		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении;		5.1 4.17

			игра.	Участвовать в подвижной игре.		
75		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	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
76		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		5.1 4.17
77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
78		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
79		Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.		5.1 4.17
80		Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	Контроль.	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		5.1 4.17
81		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
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.	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		Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной		5.1 4.17

		капитану».		игре.		
85		Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		5.1 4.17
86		Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	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
87		Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.		5.1 4.17
88		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	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
89		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.		5.1 4.17
90		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
91		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
92		Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		5.1 4.17
93		Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		5.1 4.17

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		- 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.				
94		Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	Работа по станциям.	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.2 6.3
95		Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.		6.1
96		Бег с ускорением из различных исходных положений.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные способности.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6.1
97		Тест - челночный бег 3x10 м.	Контроль.	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	6.1
98		Бег в равномерном темпе	Практика в выполнении	Выполнять бег в		6.1

		до 20 мин.	упражнений.	равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
99		Скоростной бег до 60 м.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		6.1
100		Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
101		Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.		6.1
102		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат.		6.1
103		Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	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
104		Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.		6.1 6.2
105		Броски и ловля набивного мяча в парах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять броски набивного мяча различными способами в парах.		6.1 4.22

№ 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		- 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.				
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	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		Бег 30 м. Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1500м.	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с места.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	4.23 6.1 6.2

3		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 60 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 15 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в медленном темпе в течении 15 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
5		Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	Индивидуальная работа.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	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
6		Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	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.	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; 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. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	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.	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.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.		6.1 6.4
12		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; 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		- познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.				
13		Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Практика в выполнении упражнений.	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	4.18 5.1
14		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
15		Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		4.18 4.19 5.1
16		Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.		4.18 4.19 5.1
17		Ловля и передача	Практика в	Выполнять передачи		4.18

		набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	выполнении упражнений. Контроль.	набивного мяча партнеру.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4.19 5.1
18		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 4.19 5.1
19		Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Индивидуальная работа.	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.	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
21		Передача мяча в движении в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
22		Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Контроль.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		4.18 4.19 5.1
23		Нижняя прямая подача в парах.	Индивидуальная работа. Парная работа.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	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
24		Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
25		Контроль техники нижней прямой подачи.	Контроль.	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.		4.18 4.19 5.1
26		Техника прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		4.18 4.19 5.1
27		Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Учебная игра.	Применять освоенные технические элементы в игре.		4.18 4.19 5.1
					Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	

28		Комбинации из освоенных элементов.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технические элементы волейбола	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
29		Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	Учебная игра.	Участвовать в игре.		4.18 4.19 5.1
30		Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Практика в выполнении упражнений. Контроль.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.		4.18 4.19 5.1
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.				
31		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1.7 5.1

32		Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
33		Техника прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание.	Практика в выполнении упражнений.	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
34		Контроль техники прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину).	Контроль.	Демонстрировать технику прыжка ноги врозь через опору.		5.1 4.10 4.24 4.25
35		Техника выполнения моста из положения стоя.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
36		Перекаты. Кувырок двойной вперед и кувырок назад в упор присев.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.		5.1 4.10
37		Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Практика в выполнении упражнений.	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.		5.1 4.10
38		Контроль выполнения акробатической комбинации.	Контроль.	Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.		5.1 4.10
39		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять лазанье по канату в три приема.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
40		Лазанье по канату.	Практика в выполнении	Выполнять кувырки вперед		5.1

		Кувьрки вперед слитно.	упражнений.	слитно, соблюдая правильную технику.		4.12
41		Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.		5.1 4.9 4.12
42		Контроль техники лазанья по канату.	Контроль.	Демонстрировать технику лазанья по канату.		5.1 4.12
43		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
44		Упражнения на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, сохраняя равновесие.		5.1 4.7 4.10
45		Гимнастическая полоса препятствий.	Практика в выполнении упражнений.	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.		5.1 6,4 4.10
46		Тест - наклон вперед из положения сед.	Контроль.	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		5.1 4.10
47		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
48		Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	Контроль.	Демонстрировать технику освоенных элементов на гимнастическом бревне; Описывать последовательность упражнений.		5.1 4.7 4.10

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.				
49		Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	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. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	1.7 4.21 6.5
50		Построение на лыжах. Повороты в движении со спуска и на равнине.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять повороты переступанием в движении.		4.21 6.5
51		Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		4.21 6.5
52		Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		4.21 6.5
53		Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		4.21 6.5
54		Эстафеты с передачей	Эстафеты.	Участвовать в эстафете;		4.21

		палок		Выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.		6.5
55		Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Демонстрировать технику подъема «елочкой».	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
56		Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		4.21 6.5
57		Подвижные игры на лыжах «Чемпион», «Охотники»	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
58		Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. с максимальной скоростью.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000м. с максимальной скоростью.		4.21 6.5
59		Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
60		Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Участвовать в играх на лыжах; Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
61		Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику поворота упором. Выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
62		Контроль - лыжные гонки 2500 м. с учетом времени.	Контроль.	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000 м.; Проявлять скоростные и		4.21 6.5

				координационные способности в контрольном упражнении.		
63		Прохождение дистанции 3000 м. одновременным двухшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
64		Прохождение дистанции 3000 м. одновременным бесшажным ходом.	Контроль.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
65		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.12 4.21 6.5
66		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнять строевые упражнения на лыжах.		4.21 6.5

Раздел: спортивные игры (баскетбол) – 27 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.

67		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	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
68		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		1.7 5.1 4.17
69		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
70		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Пас водящему».	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Учебная командная игра.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		5.1 4.17
71		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах. Эстафеты.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		5.1 4.17
72		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на		5.1 4.17

		ведением мяча.	Эстафеты.	месте и в движении.		
73		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
74		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Практика в выполнении упражнений. Учебная командная игра.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
75		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	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
76		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		5.1 4.17
77		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
78		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	Практика в выполнении упражнений.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления		5.1 4.17
79		Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Работа в парах. Контроль.	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
80		Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	Контроль.	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.		5.1 4.17
81		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
82		Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных		5.1 4.17

				точек.		
83		Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		5.1 4.17
84		Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	Индивидуальная работа. Командная учебная игра.	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.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		5.1 4.17
86		Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	Практика в выполнении упражнений.	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
87		Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения	Контроль.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.		5.1 4.17
88		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	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
89		Тактика свободного и позиционного нападения.	Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.		5.1 4.17
90		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
91		Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		5.1 4.17
92		Игры «Стрит-бол», «Мини-	Учебная игра.	Участвовать в играх;		5.1

		баскетбол».		Контролировать эмоции в процессе игры.		4.17
93		Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Учебная игра.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		5.1 4.17
Раздел: легкоатлетические упражнения – 15 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.				
94		Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	Работа по станциям.	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	4.2 6.3
95		Бег в равномерном темпе до 25 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
96		Бег с ускорением из различных исходных положений.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	6.1

				способности.	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.	
97		Тест - челночный бег 3х10 м.	Контроль.	Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м с максимальной скоростью передвижения		6.1
98-99		Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.		6.1
100 - 101		Скоростной бег до 60 м.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		6.1
102 - 103		Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.		6.1
104		Кроссовый бег со средней скоростью – 2500 м	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять выносливость при выполнении кроссового 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
105		Тест – бег на 60 м.	Контроль.	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 30 м. на максимальный результат.		6.1
106		Тест – прыжок в длину с места.	Контроль.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.		6.2
107		Прыжковые упражнения. Многоскоки.	Практика в выполнении упражнений.	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.		6.1 6.2
108		Броски и ловля набивного мяча в парах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Выполнять броски набивного мяча различными способами в парах.		6.1 4.22

Раздел программы, количество часов на раздел.	П/№ урока	Тема урока	Форма организации учебной деятельности учащихся на уроке, ЭОРы	Основные понятия.	Универсальные учебные действия.	Формы контроля, лабораторные работы, практические работы	Примечания
Основы знаний 1	1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций.	Устный опрос	
Легкая атлетика 12 Спринтерский бег	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
	3	Высокий и низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
	4	Финальное усилие. Эстафетный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
	5	Развитие скоростных способностей.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Уметь бегать гандикапом	Контрольный	
Прыжки	6	Развитие силовых и координационных	Совершенствован	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки	Уметь		

		способностей.	ие	в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
	7	Прыжок в длину с разбега.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий	
	8	Прыжок в длину с разбега.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь прыгать с разбега.	Контрольный	
Длительный бег	9	Развитие выносливости	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Комбинированный	
	10	Развитие силовой выносливости	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Контрольный	
	11	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
	12	Переменный бег	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
	13	Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь пробегать		

			Обучение	упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	2км на время	Контрольный	
Баскетбол 18	14-16	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	
	17-19	Ловля и передача мяча.	Обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	
	20-22	Ведение мяча	Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
	23-25	Бросок мяча	Совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Контрольный	

				бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра			
	26-28	Бросок мяча в движении.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий	
	29	Зонная система защиты.	Обучение	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
	30-31	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Контрольный	
Лыжная подготовка 18	32-33	СП. Техника попеременного хода.	Повторение	ТБ на урок лыжной подготовки. Попеременные двухшажный ход без палок, с палками.	Уметь демонстрировать попеременный ход.	Текущий	
	34-35	Обучение одновременным ходам	Совершенствование	Попеременные хода. Одновременный одношажный, двухшажный ход.	Уметь демонстрировать технику ходов.	Контрольный	
	36	Развитие силовых способностей.	Совершенствование	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Поворот на месте махом.	Уметь демонстрировать технику ходов.	Текущий	
	37-	Развитие		Одновременный одношажный,	Уметь		

	38	координационных способностей.	Совершенствование	двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Игра лабиринт.	демонстрировать технику ходов.	Текущий	
	39-40	Развитие общей и силовой выносливости	Повторение	Попеременные двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Поворот на месте махом.	Уметь демонстрировать технику ходов.	Текущий	
	41-42	Развитие специальной выносливости.	Совершенствование	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Поворот на месте махом.	Уметь демонстрировать технику в целом	Контрольный	
	43	Развитие координационных способностей.	Повторение	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Игры «Горнолыжная эстафета и др.».	Уметь демонстрировать технику ходов.	Текущий	
	44-45	Развитие силовых способностей.	Совершенствование	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Преодоление дистанции 6 км без учёта времени.	Уметь рассчитывать силы на всю дистанцию.	Контрольный	
	46-47	Развитие ловкости, скоростных качеств.	Повторение	Комплекс эстафет «Самый быстрый»	Сохранять технически правильные движения при высокой скорости.	Текущий	
	48-49	Сдача техники ходов	Совершенствование	Попеременные, одновременные хода по равнине и на подъёме. Преодолений контруклонов, спусков.	Уметь демонстрировать технику в целом	Контрольный	

Гимнастика 18	50-52	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Обучение	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	Текущий	
	53-55	Акробатические упражнения	Обучение	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	
	56-58	Развитие гибкости	Совершенствован ие.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	Текущий	
	59-61	Упражнения в висе	Совершенствован ие.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
	62-64	Развитие силовых способностей	Совершенствован ие.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),	Корректировка	Текущий	

				назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	техники выполнения упражнений		
	65-67	Гимнастические комбинации.	Совершенствован ие.	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять связку упражнений в целом.	Контрольный	
Волейбол 18	68-70	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенствован ие.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий	
	71-73	Прием и передача мяча.	Совершенствован ие.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
	74-76	Прием мяча после подачи	Совершенствован ие.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	

				Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			
	77-79	Подача мяча.	Совершенствование.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий	
	80-82	Нападающий удар.	Совершенствование.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Текущий	
	83-85	Двухсторонняя игра	Совершенствование	Двухсторонняя игра – соревнование.	Знать правила, тактику игры.	Контрольный	
Легкая атлетика 17 Спринтерский бег	86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
	87	Высокий и низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	

	88	Финальное усилие. Эстафетный бег	Совершенствован ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
	89	Развитие скоростных способностей.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Уметь бегать гандикапом	Контрольный	
	90	Развитие скоростной выносливости	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
Метание	91	Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствован ие	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
	92	Метание гранаты на дальность.	Обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
	93	Метание гранаты на дальность.	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь метать гранату.	Контрольный	
Прыжки	94	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствован ие	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	Уметь демонстрировать технику прыжка в	Текущий	

				установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	длину с места.		
	95	Прыжок в длину с разбега.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий	
	96	Прыжок в длину с разбега.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь прыгать с разбега.	Контрольный	
Длительный бег	97	Развитие выносливости.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Комбинированный	
	98	Развитие силовой выносливости	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Контрольный	
	99	Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
	100	Переменный бег	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
	101	Гладкий бег	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	Уметь пробегать 2км на время	Контрольный	
	102	Кроссовая		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь		

		подготовка	Обучение	упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
--	--	------------	----------	--	-------------------------------------	---------	--

Тематическое планирование с указанием количества часов на отведённые темы 9 класс

Раздел программы, количество часов на раздел.	П/№ урока	Тема урока	Форма организации учебной деятельности учащихся на уроке, ЭОРы	Знания, умения, навыки учащихся. Основные понятия.	Формы контроля, лабораторные работы, практические работы	Примечания
Основы знаний 1	1.	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос		
Легкая атлетика Спринтарский бег 8	2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	
	4 - 5	Высокий и низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	

	6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	
	8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.			
	9.	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий	
Метание 3	10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	
	11	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	

			Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
	12.	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность			
Прыжки 4	13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	
	15.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	
	16.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.			
Длительный бег 11	17-18.	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
	19-	Развитие	ОРУ в движении. Специальные			

	20	силовой выносливости	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	
	21-22	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
	23 - 24	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
	25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.		текущий	
	26 - 27	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
Баскетбол 14	28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	

			Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	(перемещение в стойке, остановка, повороты)		
	30 - 32	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	
	33-35	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	
	36-37	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой	текущий	

			сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	стойке		
	38-39	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	
	40	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	
	41	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	
Гимнастика 8	42	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания	Фронтальный опрос		

		качеств.	(ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.		текущий	
	43-44	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	
	45-46	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	
	47-48	Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

			Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.			
	49	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	
Лыжная подготовка 16	50	СП. Техника попеременного хода.	ТБ на урок лыжной подготовки. Попеременные двухшажный ход без палок, с палками.	Корректировка техники попеременного хода	текущий	
	51	Обучение одновременным ходам	Попеременные хода. Одновременный одношажный, двухшажный ход.	Корректировка техники ходов	текущий	
	52	Развитие силовых способностей.	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Поворот на месте махом.		текущий	
	53-54	Развитие координационных способностей.	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Горнолыжная эстафета с		текущий	

			преодолением препятствий. Игра лабиринт.			
	55-56	Развитие общей и силовой выносливости	Попеременные двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Поворот на месте махом.		текущий	
	57	Развитие специальной выносливости.	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Поворот на месте махом	Уметь демонстрировать технику в целом		
	58	Развитие координационных способностей.	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Игры «Горнолыжная эстафета и др.».		текущий	
	59	Развитие силовых способностей.	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору попеременным двухшажным ходом. Преодоление дистанции 6 км без учёта времени.	Уметь рассчитывать силы на всю дистанцию.	текущий	
	60-62	Развитие ловкости, скоростных	Комплекс эстафет «Самый быстрый»	Сохранять технически правильные	текущий	

		качеств.		движения при высокой скорости.		
	63- 65	Сдача техники ходов	Попеременные, одновременные хода по равнине и на подъёме. Преодолений контруклонов, спусков.	Уметь демонстриров ать технику в целом	текущий	
Волейбол 10	66 - 67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальн ая	текущий	
	68 - 69	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировк а техники выполнения упражнений	текущий	
	70 - 71	Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах,	Корректировк а техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальн ая	текущий	

			после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			
	72-73	Подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	
	74 - 75	Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	
Легкая атлетика Длительный бег 12	76 - 79	Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	

			в шаге.			
	80 - 81	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
	82- 83	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
	84	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
	85 - 86	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий	
	87	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.		текущий	
Спринтарск	88 - 89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные	Уметь демонстрировать Стартовый		

ий бег 8			беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).	разгон в беге на короткие дистанции		
	90 - 91	Высокий и низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
	92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		
	94	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.			
	95	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)		
Метание 7	96- 97	Развитие скоростно-силовых	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные	Уметь		

		качеств.	прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	демонстрировать отведение руки для замаха.		
	98	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	
	99	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность			
	100	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
	101	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		
	102	Прыжок в	ОРУ. Специальные беговые			

		длину с разбега.	упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.			
--	--	------------------	---	--	--	--