



МКОУ Юргамышская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МЦ учителей  
Физической культуры  
от 25.08.2023г.  
Протокол № 1  
Руководитель МЦ  Т.А.Сологубова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
от 28.08.2023г.  
Протокол № 1  
Руководитель МС  Я.А. Андриевских

**ВЫПИСКА**  
Из основной образовательной программы  
основного общего образования  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: С.Ф.Сединкина  
учитель физической культуры,  
Т.А.Чайка учитель физической культуры

п. Юргамы, 2023год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов МКОУ Юргамышская СОШ (далее – Школа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 23 сентября 2022).
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Юргамышская СОШ ( принята на основании решения педагогического совета № 15 от 31.05.2022)
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом Школы № 155 от 29.08.2022 «Об утверждении учебного плана школы на 2022-2023 учебного года».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-го класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории

и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля представлена «Базовая физическая подготовка».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания ГБОУ «Средняя школа № 1».

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 340 часов: по 68 часов на каждый год обучения с 5-го по 9-й класс (34 учебные недели в каждом классе).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы;
- Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

Для обучающихся:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5-Й КЛАСС

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

## **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

### **Модуль «Гимнастика».**

Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

### **Модуль «Легкая атлетика».**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

### **Лапта.**

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой

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

### **Модуль «Спорт».**

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



### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12

Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

## **6-Й КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  
Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

### **Модуль «Легкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

**Волейбол.** Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.



**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

### **Лапта.**

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой

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

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

### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание Рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

## 7-Й КЛАСС

### Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

### **Модуль «Легкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъемы ранее освоенными способами.

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

### **Лапта**

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой

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

### Модуль «Спорт».

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

#### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	времени	-	-

## **8-Й КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

## **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

## **Модуль «Плавание».**

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

## **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

## **Лапта**

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой

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

### Модуль «Спорт».

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

#### *Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

## **9-Й КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Модуль «Плавание».**

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.



## Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

## Лапта

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой

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

## Модуль «Спорт».

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

### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28

Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

#### **Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

#### **Патриотического воспитания:**

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

### **Экологического воспитания:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

### **Ценности научного познания:**

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## Предметные результаты

### 5-Й КЛАСС

К концу обучения в 5-м классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- продемонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- Лапта. Техника безопасности, возникновение игры, правила игры.

## 6-Й КЛАСС

К концу обучения в 6-м классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- Лапта. Техника безопасности, возникновение игры, правила игры.
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7-Й КЛАСС

К концу обучения в 7-м классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- Лапта. Техника безопасности, возникновение игры. Правила игры.
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8-Й КЛАСС

К концу обучения в 8-м классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелезанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- Лапта. Возникновение игры, техника безопасности, правила игры.



- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9-Й КЛАСС

К концу обучения в 9-м классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувирком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- Лапта. Возникновение игры, техника безопасности, правила игры.



## Календарно – тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Диагностика (форма контроля)	Планируемые результаты		
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные
<i>1 четверть: 18 часов</i>			<i>Легкая атлетика 8 часов</i>					
1			Вводный инструктаж по ТБ. на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,		<p><b>Уметь:</b> Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.</p>	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать
2		Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.					
3		Ускорения из различных исходных положений. Бег 60м – тестирование.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Бег на 60м.				
4		Прыжковые упражнения. Встречная эстафета.	выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.					
5		Бег 300м – сдача норматива. Упражнения на силу.	индивидуальный режим физической	Бег на 300м.				
6		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель –	индивидуальный режим физической	Метание малого мяча в цель				

			зачет	нагрузки,			
7			Стандартизированная контрольная работа.	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Теоретический контроль		
8			Бег 1000м – тестирование. Спортивные игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Бег на 1000м.		прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Спортивные игры - баскетбол 10 часов**

9			Инструктаж по ТБ. на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, стоек.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами		<b>Уметь:</b> - способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в	- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,
10			Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Прыжок в длину с места- тестирование .		Прыжок в длину с места.			

				игры в баскетбол.				
11			Ведение мяча. Челночный бег 4х9м – тестирование.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Челночный бег 4х9м.	доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Регулятивные:</b> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи,	общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и
12		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мяч капитану». Тест на пресс – тестирование.	совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	Тест на пресс.				
13		Ведение мяча с изменением направления и скорости.						
14		Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов – зачет.			Комбинация из освоенных элементов.			
15		Эстафеты с элементами баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1.						
16		Игровые задания 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.						
17		Взаимодействие двух игроков. Игра.						

18			Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	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.			допинг), и их опасных последствий; <b>Познавательные:</b> - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; <b>Коммуникативные:</b> - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	доброжелательного отношения к окружающим. - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
----	--	--	--	--	--	--	--	---

2 четверть: 14 час

Гимнастика - 12 часов

1 (19)			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Теоретические сведения.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.		<b>Понимать:</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в	<b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - владение знаниями об особенностях индивидуального
2 (20)			Освоение висов и упоров. Подтягивание - тестирование.	Различают предназначение	Подтягивание.			

3 (21)		Развитие силовых способностей.	каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из числа		активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; <b>Уметь:</b> - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,	сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и	здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - умение длительно сохранять правильную
4 (22)		Освоение акробатических упражнений.					
5 (23)		Совершенствование акробатических упражнений.					
6 (24)		Комбинация по акробатике – зачет.		Комбинация по акробатике			
7 (25)		Освоение опорных прыжков. Прыжки через короткую и длинную скакалку.					
8 (26)		Прыжки через скакалку – сдача норматива. Опорный прыжок.		Прыжки через скакалку			
9 (27)		Опорный прыжок – зачет.		Опорный прыжок			
10 (28)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тестирование.		Отжимание			
11 (29)		Комбинация на бревне (дев.). Подъем ног к месту хвата (мал.)					

12 (30)			<p>Стандартизированная контрольная работа</p>	<p>разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>Теоретический контроль</p>	<p>приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; - умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической</p>	<p>нарушения в состоянии здоровья; <b>Познавательные:</b> - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и</p>
------------	--	--	---	---	-------------------------------	---	---	--



						нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.		спортом
--	--	--	--	--	--	---	--	---------

**Спортивные игры: волейбол – 2 часа**

19 (31)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и
20 (32)		Освоение техники приема и передач мяча.					

			<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. 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. Используют игровые упражнения для развития физических качеств. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих</p>	<p>спортивной одежды.</p>	<p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  <b>Познавательные:</b>  - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при</p>	<p>находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	--	---	---------------------------	---	---

			игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры			принятии общих решений.	
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

3 четверть: 20 часов

Лыжная подготовка – 14 часов

1 (33)			Повторный инструктаж по ТБ. на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.		<p><b>Знать:</b> - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, <b>уметь:</b> планировать</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - демонстрировать результаты не</p>
2 (34)		Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.				
3 (35)		Техника попеременного двушажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Техника попеременного двушажного хода.			
4 (36)		Техника попеременного двухшажного хода - зачет.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				
5 (37)		Беседа о применении лыжных мазей и парафинов. Повороты на месте и в движении.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от				
6 (38)		Техника одновременного бесшажного хода.					
7 (39)		Техника одновременного бесшажного хода.					

			Спуски и подъемы.	ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
8 (40)			Техника одновременного бесшажного хода - зачет.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Техника одновременного бесшажного хода.	- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.		- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
9 (41)			Техника подъема «полуелочкой».	Соблюдают технику безопасности.				соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
10 (42)			Техника подъема «полуелочкой».	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Техника подъема «полуелочкой».			помогать друг другу и учителю;
11 (43)			Техника подъема «полуелочкой» - зачет.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.				поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
12 (44)			Торможение «плугом».	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
13 (45)			Прохождение дистанции 1,5 км.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах				
14 (46)			Игры с элементами лыжной подготовки.		Торможение «плугом».			
15 (47)			Торможение «плугом» - зачет.					
16 (48)			Прохождение дистанции 2 км.					
17 (49)			Лапта. Техника безопасности.					
18 (48)			Возникновение игры, правила игры					

**Спортивные игры: мини-футбол – 4 часа**

17 (49)			Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки игрока. Перемещения в	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных		<b>Знать:</b> - знания о здоровом образе жизни, его связи с	<b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и	- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой
------------	--	--	--	---	--	--	---	--

		стойке.	футболистов.		укреплением	совместную	общения и
18 (50)		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.		здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;	деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
19 (51)		Освоение тактики игры. Ведение мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно		<b>Уметь:</b> - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной	- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
20 (52)		Тактические действия. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам					

			<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>			<p>деятельности; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

4 четверть: 16 часа

Спортивные игры: волейбол – 8 часов

1 (53)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы
2 (54)		Передачи мяча в парах – зачет.		Передачи мяча.			
3 (55)		Развитие координационных способностей.					
4 (56)		Освоение техники нижней прямой подачи.					

5 (57)		Техника нижней прямой подачи – зачет. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Техника нижней прямой подачи с расстояния 3-6м от сетки.	одежды.	- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Познавательные:</b> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; <b>Коммуникативные:</b> - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и	из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
6 (58)	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара.	освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.					
7 (59)	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила					
8 (60)	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	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. Используют игровые упражнения для развития физических качеств. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.					

			<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

*Легкая атлетика – 8 часов*

9 (61)		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по</p>		<p><b>Знать:</b> 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;</p> <p><b>Уметь:</b> - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p><b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к</p>
10 (62)		Развитие координации Челночный бег 4х9- тестирование		Челночный бег 4х9			
11 (63)		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места - тестирование		Прыжок в длину с места			
12 (64)		Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Бег на 300м.					
13 (65)		Бег на 60м – тестирование.		Бег на 60м			



14 (66)		Стандартизированная контрольная работа.	частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Теоретический контроль  Бег на 1500 м	<b><i>Понимать и уметь:</i></b> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.	стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;	занятиям и спортивным соревнованиям; - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
15 (67)		Развитие выносливости. Бег на 1500м – тестирование.					
16 (68)		Овладение техникой прыжка в высоту. Метание в цель.					

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Диагностика (форма контроля)	Планируемые результаты		
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные
<i>1 четверть: 18 часов</i>			<i>Легкая атлетика 8 часов</i>					
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Техника бега на короткие дистанции.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		<p><b>Уметь:</b> Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <b>Познавательные:</b> Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.</p>	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать
2		Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	Бег на 60м.				
3		Бег 60м – тестирование. Прыжковые упражнения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Теоретический контроль				
4		Стандартизированная контрольная работа.						
5		Бег 300м. Встречные эстафеты.						

6			Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.			прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.
7		Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.					
8		Бег 1000м – тестирование. Спортивные игры.	Бег на 1000м.				

***Спортивные игры - баскетбол 10часов***

9			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой	Изучают историю баскетбола и запоминают имена		<b>Уметь:</b> - способность проявлять	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность	- формирование коммуникативной компетентности в
---	--	--	---	---	--	--	---	---

			передвижений, остановок, стоек.	выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой		инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной	выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Регулятивные:</b> - знание факторов, потенциально	общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и
10			Освоение ловли и передач мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.		Прыжок в длину с места.			
11			Освоение техники ведения мяча. Развитие координации. Челночный бег 3x10м – тестирование.		Челночный бег 3x10м.			
12			Совершенствование передач мяча и техники ведения мяча					
13			Овладение техникой бросков мяча.					
14			Ведение мяча с изменением направления и скорости . Комбинация из освоенных элементов					
15			Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.					
16			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов-зачет.		Комбинация из освоенных элементов.			
17			Совершенствование техники перемещений и развитие координационных способностей .					

18			<p>Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.</p>	<p>деятельности.          Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.          Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.          Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>		одежды.	<p>опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  <b>Познавательные:</b>          - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>          - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.          - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
----	--	--	---	---	--	---------	---	--

1 (19)			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий		<b>Понимать:</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	<b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2 (20)			Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	физическими упражнениями.		<b>Уметь:</b> - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	основе согласования позиций и учёта интересов;	травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
3 (21)			Подтягивание - тестирование.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Подтягивание.	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,	- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	помощи при занятиях физическими упражнениями;
4 (22)			Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость- тестирование.	Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами.	Гибкость - тестирование.	индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
5 (23)			Освоение висов и упоров. Освоение комбинации на перекладине.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		освоения основными техническими действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
6 (24)			Совершенствование висов и упоров. Освоение комбинации на брусьях.	Описывают технику упражнений на снарядах.		физическими упражнениями из базовых видов	и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных
7 (25)			Совершенствование акробатических упражнений. Самоконтроль.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		физическими упражнениями из базовых видов	и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	статичных поз и в процессе разнообразных
8 (26)			Комбинация по акробатике- зачет	Используют	Комбинация по акробатике.	физическими упражнениями из базовых видов	<b>Познавательные:</b> - понимание	статичных поз и в процессе разнообразных

9 (27)		Прыжки через скакалку – сдача норматива.	гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Прыжки через скакалку	спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; - умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей	культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	видов двигательной деятельности; - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом
10 (28)		Прыжок через козла ноги врозь.					
11 (29)		Тестирование-упражнение на пресс. Силовые упражнения.		Упражнение на пресс.			
12 (30)		Стандартизированная контрольная работа.		Теоретический контроль			

						физического развития.		
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--

*Спортивные игры: волейбол – 2 часа*

13 (31)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и
14 (32)	Освоение техники приема и ловли мяча.						



			<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. 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. Используют игровые упражнения для развития физических качеств. Овладевают терминологией, относящейся к избранной</p>	<p>спортивной одежды.</p>	<p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  <b>Познавательные:</b>  - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,</p>	<p>находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	--	---	---------------------------	--	---

			спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры			находить компромиссы при принятии общих решений.	
--	--	--	--	--	--	--	--

3 четверть: 20 часов

Лыжная подготовка – 16 часов

1 (33)		Повторный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		<b>Знать:</b> - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом	<b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их
3 (35)	Техника попеременного двушажного хода -зачет	Техника попеременного двушажного хода					
4 (36)	Развитие выносливости.						
5 (37)	Техника одновременного бесшажного хода-зачет	Техника одновременного бесшажного хода					
6 (38)	Развитие скоростных качеств при передвижение на лыжах						
7 (39)	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов						

8 (40)		Подъемы в гору и спуски с гор.	<p>лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют</p>		<p>индивидуальных возможностей и особенностей организма, <b>уметь:</b> планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</p>	<p>двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
9 (41)		Развитие скоростной выносливости. Подъем полуелочкой -зачет		Подъем полуелочкой			
10 (42)		Подъем в гору и спуски с гор					
11 (43)		Торможение плугом - зачет.		Торможение плугом			
12 (44)		Беседа Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Эстафеты с элементами лыжной подготовки.					
13 (45)		Повороты на месте и в движении					
14 (46)		Игры с элементами лыжной подготовки: “Остановка рывком” Эстафета с передачей палок.					
15 (47)		Лапта. Техника безопасности.					
16 (48)		Возникновение игры, правила игры.		Прохождение дистанции 1 км			
		<b>Мини-футбол – 4 часа</b>					
17 (49)		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Овладение передвижений остановок поворотов и стоек.					
18 (50)		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.					

		Теоретические сведения.	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
19 (51)		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам				
20 (52)		Освоение индивидуальной техники защиты.		Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах		

*4 четверть: 16 часов*

*Спортивные игры: волейбол – 8 часов*

1 (53)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Познавательные:</b>	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - владеть правилами поведения на
2 (54)		Освоение техники приема и передач мяча.	Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Передачи мяча			
3 (55)		Закрепление техники приема и передач мяча. Передачи мяча - зачет.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.				
4 (56)		Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют				
5 (57)		Освоение техники нижней прямой подачи.		Техника нижней прямой подачи			
6 (58)		Техника нижней прямой подачи -зачет.					
7 (59)		Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара					
8		Развитие скоростных					

(60)			и скоростно-силовых способностей.	<p>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. Используют игровые упражнения для развития физических качеств. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
------	--	--	-----------------------------------	---	--	--	--	--

*Легкая атлетика – 8 часов*

9 (61)			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых		<b>Знать:</b> знания о здоровом образе жизни, его	<b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать	- формирование ценности здорового и
-----------	--	--	---	---	--	--	--	-------------------------------------

			легкой атлетики. Спринтерский бег.	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют		связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;	учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	безопасного образа жизни; - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
10 (62)			Развитие координации Челночный бег 4х9- тестирование.	вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Челночный бег 4х9	преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	<b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
11 (63)			Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места - тестирование	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Прыжок в длину с места	<b>Уметь:</b> - способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	о соответствии их возрастно-половым нормативам;
12 (64)			Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Бег на 300м.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Бег на 60м	<b>Понимать и уметь:</b> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;	здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
13 (65)			Бег на 60м – тестирование.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Теоретический контроль	<b>Уметь:</b> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;	здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
14 (66)			Стандартизированная контрольная работа.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Бег на 1500 м	<b>Уметь:</b> - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых	здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- демонстрация результатов не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
15 (67)			Развитие выносливости. Бег на 1500м – тестирование.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	
16 (68)			Овладение техникой прыжка в высоту. Метание в цель.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	

				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Диагностика (форма контроля)	Планируемые результаты		
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные
<i>1 четверть: 18 часов</i>			<i>Легкая атлетика 8 часов</i>					
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Техника бега на короткие дистанции.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как</i>		<b>Уметь:</b> Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.	<b>Регулятивные:</b> Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. <b>Познавательные:</b> Определять и обосновывать перспективы развития	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки,

2			Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением.	<i>основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i>		олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности  Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча
3			Бег 60м – тестирование. Прыжковые упражнения.		Бег на 60м		
4			Стандартизированная контрольная работа		Теоретический контроль		
5			Бег 300м. Встречные эстафеты.				
6			Метание теннисного мяча. Прыжки через короткую скакалку.				
7			Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель.				
8			Бег с преодолением препятствий.				

*Спортивные игры - баскетбол 10 часов*



9		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, стоек.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой		<b>Уметь:</b> . Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализи-ровать её правиль-ность её испол-нения, нахо-дить ошибки и способы их исправления. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать её правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и ва-риативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированност ь на площадке, уважение к со-перникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за-щитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
10		Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.		Прыжок в длину с места			
11		Ведение мяча. Челночный бег 4х9м – тестирование		Челночный бег 4х9м			
12		Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на пресс.					
13		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мяч капитану».					
14		Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча.					
15		Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.					
16		Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.					

17			Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют				
18			Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.				<p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p>

1 (19 )		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		<b>Понимать:</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.  <b>Уметь:</b> Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.  Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности	<b>Коммуникативные</b> : гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники  <b>Познавательные:</b> - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; <b>Регулятивные:</b> Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
2 (20 )		Освоение висов и упоров. Подтягивание – тестирование.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Подтягивание			
3 (21 )		Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость-тестирование	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Упражнение на гибкость			
4 (22 )		Совершенствование висов и упоров. Комбинация на брусьях.	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из				
5 (23 )		Совершенствование акробатических упражнений.	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из				
6 (24 )		Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс-тестирование	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Упражнение на пресс			
7 (25 )		Комбинация по акробатике -зачет	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Комбинация по акробатике.			

8 (26 )			Прыжки через скакалку – зачет. Опорный прыжок.	числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Прыжки через скакалку.		правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
9 (27 )			Силовые упражнения.					
10 (28 )			Развитие координации. Упражнения на правильную осанку.					
11 (29 )			Комбинация на бревне - девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.					
12 (30 )			Стандартизированная контрольная работа		Теоретический контроль.			

*Спортивные игры: волейбол – 2 часа*

13 (31)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.		<b>Уметь:</b> Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.	<b>Регулятивные:</b> Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  <b>Коммуникативные:</b> Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  <b>Познавательные:</b> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры
14 (32)		Освоение техники приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила				

			<p>подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

*3 четверть: 20 часов*

*Лыжная подготовка – 16 часов*

1 (33)		Освоение техники приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.		<p><b>Знать:</b></p> <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время про-</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных</p>
2 (34)		Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют кон-				

3 (35)		Техника попеременного двушажного хода - зачет	трольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Техника попеременного двушажного хода	физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,	хождения соревновательной дистанции	физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
4 (36)		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			<b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
5 (37)		Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах.	Моделюют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			<b>Регулятивные:</b> Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двушажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
6 (38)		Техника передвижения одновременным двушажным ходом.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.				соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
7 (39)		Техника подъема «елочкой» - зачет. Спуски в различных стойках.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Техника подъема «елочкой»	<b>уметь:</b> планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;		- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
8 (40)		Техника подъема «лесенкой». Повороты переступанием в движении.					- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
9 (41)		Техника спуска с пологого склона в основной стойке.					соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
10 (42)		Торможение и поворот упором.					помогать друг другу и учителю;
11 (43)		Игры с элементами лыжной подготовки.					поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
12 (44)		Развитие скоростной выносливости.					проявлять активность,
13 (45)		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.				Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	

14 (46)		Прохождение дистанции 1 км	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах			самостоятельность, выдержку и самообладание.
15 (47)		Лапта. Техника безопасности.				
16 (48)		Возникновение игры, правила игры.				

**Спортивные игры: «зимний» мини-футбол – 4 часа**

17 (49)		Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		<b>Знать:</b> - 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;	<b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры
18 (50)		Основные правила игры в футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.					
19 (51)		Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.					



20 (52)		<p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>	<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила</p>		<p>футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>		
------------	--	---	--	--	---	--	--

			подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.				
--	--	--	---	--	--	--	--

4 четверть: 16 часов

Спортивные игры: волейбол – 8 часов

1 (53)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
2 (54)	Основные приемы игры в волейбол. Освоение техники приема и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Передачи мяча				
3 (55)	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Передачи в парах - зачет	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют	Прыжок в длину с места				
4 (56)	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.						
5 (57)	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Прыжок в длину с места – тестирование.						

			<p>судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	
6 (58)		Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара. Челночный бег 4х9м – тестирование.		Челночный бег 4х9м			

7 (59)			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
8 (60)			Учебная игра по правилам.				

*Легкая атлетика – 8 часов*

9 (61)			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений,		<p><b>Знать:</b> 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;</p> <p><b>Уметь:</b> - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p><b>Понимать и уметь:</b> - способность интересно и доступно излагать знания о</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p><b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих</p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
10 (62)		Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60м - тестирование	осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Бег на 60м				
11 (63)		Развитие координационных способностей.	Демонстрируют вариативное					
12 (64)		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бег на 300м(дев), 400м (мал) – сдача норматива	выполнение беговых, прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Бег на 300м,400м				
13 (65)		Развитие скоростно–силовых способностей.	соответствующих физических качеств, выбирают					
14 (66)		Развитие выносливости. Бег на 1500м -сдача норматива	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Бег на 1500м				
15 (67)		Стандартизированная контрольная работа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых,	Теоретический контроль				
16 (68)		Овладение техникой длительного бега.						

			<p>прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>		<p>физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>	<p>результативность выполнения заданий;</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--

№ п/п	Дата		Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Диагностика (форма контроля)	Планируемые результаты		
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные
<i>1 четверть: 18 часов</i>			<i>Легкая атлетика 8 часов</i>					
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Техника бега на короткие дистанции.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		<b>Уметь:</b> Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.	<b>Регулятивные:</b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <b>Познавательные:</b> Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на
2			Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный	Бег на 60м.			
3			Бег 60м – тестирование. Прыжковые упражнения.					
4			Стандартизированная контрольная работа.		Теоретический контроль			
5			Бег 300м. Встречные эстафеты.					
6			Прыжки в длину с разбега. Метание					

			теннисного мяча в цель.	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.				дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.
7		Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.						
8		Бег 1000м – тестирование. Спортивные игры.			Бег на 1000м.			

**Спортивные игры - баскетбол 10часов**

9			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных		<b>Уметь:</b> - способность проявлять инициативу и самостоятельность	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со
---	--	--	---	--	--	---	--	---

10			Освоение ловли и передач мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.	спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	Прыжок в длину с места.	при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной	возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Регулятивные:</b> - знание факторов, потенциально	сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и
11		Освоение техники ведения мяча. Развитие координации. Челночный бег 3x10м – тестирование.	Челночный бег 3x10м.					
12		Совершенствование передач мяча и техники ведения мяча						
13		Овладение техникой бросков мяча.						
14		Ведение мяча с изменением направления и скорости . Комбинация из освоенных элементов						
15		Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.						
16		Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов-зачет.	Комбинация из освоенных элементов.					
17		Совершенствование техники перемещений и развитие координационных способностей .						



18			<p>Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.</p>	<p>деятельности.          Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.          Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.          Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>		одежды.	<p>опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  <b>Познавательные:</b>          - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>          - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.          - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
----	--	--	---	---	--	---------	---	--

1 (19)			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий		<b>Понимать:</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	<b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2 (20)			Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	физическими упражнениями.		<b>Уметь:</b> - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	основе согласования позиций и учёта интересов;	травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
3 (21)			Подтягивание - тестирование.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Подтягивание.	комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
4 (22)			Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость- тестирование.	Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами.	Гибкость - тестирование.	основными техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных
5 (23)			Освоение висов и упоров. Освоение комбинации на перекладине.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.			здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
6 (24)			Совершенствование висов и упоров. Освоение комбинации на брусьях.	Описывают технику упражнений на снарядах.			и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	умственных, физических нагрузок и отдыха;
7 (25)			Совершенствование акробатических упражнений. Самоконтроль.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.			ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных
8 (26)			Комбинация по акробатике- зачет	Используют	Комбинация по акробатике.		<b>Познавательные:</b> - понимание	статичных поз и в процессе разнообразных

9 (27)		Прыжки через скакалку – сдача норматива.	гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Прыжки через скакалку	спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; - умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей	культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	видов двигательной деятельности; - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом
10 (28)		Прыжок через козла ноги врозь.					
11 (29)		Тестирование-упражнение на пресс. Силовые упражнения.		Упражнение на пресс.			
12 (30)		Стандартизированная контрольная работа.		Теоретический контроль			

						физического развития.		
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--

*Спортивные игры: волейбол – 2 часа*

13 (31)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и
14 (32)	Освоение техники приема и ловли мяча.						

			<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. 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. Используют игровые упражнения для развития физических качеств. Овладевают терминологией, относящейся к избранной</p>	<p>спортивной одежды.</p>	<p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  <b>Познавательные:</b>  - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;  <b>Коммуникативные:</b>  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,</p>	<p>находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	--	---	---------------------------	--	---

			спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры			находить компромиссы при принятии общих решений.	
--	--	--	--	--	--	--	--

3 четверть: 20 часов

Лыжная подготовка – 16 часов

1 (33)		Повторный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.		<p><b>Знать:</b> - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; <b>Регулятивные:</b> - владение умениями выполнения</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их</p>
3 (35)	Техника попеременного двушажного хода -зачет	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Техника попеременного двушажного хода				
4 (36)	Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.					
5 (37)	Техника одновременного бесшажного хода-зачет	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Техника одновременного бесшажного хода				
6 (38)	Развитие скоростных качеств при передвижение на лыжах						
7 (39)	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов						

8 (40)		Подъемы в гору и спуски с гор.	<p>лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>		<p>индивидуальных возможностей и особенностей организма, <b>уметь:</b> планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</p>	<p>двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
9 (41)		Развитие скоростной выносливости. Подъем полуелочкой -зачет		Подъем полуелочкой			
10 (42)		Подъем в гору и спуски с гор					
11 (43)		Торможение плугом - зачет.		Торможение плугом			
12 (44)		Беседа Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Эстафеты с элементами лыжной подготовки.					
13 (45)		Повороты на месте и в движении					
14 (46)		Игры с элементами лыжной подготовки: “Остановка рывком” Эстафета с передачей палок.					
15 (47)		Лапта. Техника безопасности.					
16 (48)		Возникновение игры, правила игры.					
		<b>Мини-футбол – 4 часа</b>					
17 (49)		Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Овладение передвижений остановок поворотов и стоек.					
18 (50)		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.					

		Теоретические сведения.	этих занятий.			
19 (51)		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах			
20 (52)		Освоение индивидуальной техники защиты.				

4 четверть: 16 часов

Спортивные игры: волейбол – 8 часов

1 (53)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.		<b>Уметь:</b> - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	<b>Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <b>Коммуникативные:</b> - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; <b>Познавательные:</b> - знание факторов, потенциально опасных	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - владеть правилами поведения на занятиях физическими
2 (54)		Освоение техники приема и передач мяча.	Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Передачи мяча			
3 (55)		Закрепление техники приема и передач мяча. Передачи мяча - зачет.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
4 (56)		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Техника нижней прямой подачи			
5 (57)		Освоение техники нижней прямой подачи.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.				
6 (58)		Техника нижней прямой подачи -зачет.	Выполняют правила				
7 (59)		Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара					
8 (60)		Развитие скоростных и скоростно-силовых					



			способностей.	<p>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.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	--	---------------	--	--	--	---	---

*Легкая атлетика – 8 часов*

9 (61)			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Спринтерский бег.	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают ее</p>		<p><b>Знать:</b></p> <p>знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p>
-----------	--	--	--	---	--	---	--	--

10 (62)		Развитие координации Челночный бег 4х9- тестирование.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют	Челночный бег 4х9	здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической	совместную деятельность с учителем и сверстниками;	- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического
11 (63)		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места - тестирование	вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Прыжок в длину с места	культуры в организации здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по	<b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
12 (64)		Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Бег на 300м.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Бег на 60м	технической и физической подготовке;	<b>Регулятивные:</b> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
13 (65)		Бег на 60м – тестирование.	контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития	Теоретический контроль	<b>Понимать и уметь:</b> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;		спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
14 (66)		Стандартизированная контрольная работа.	выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических	Бег на 1500 м	- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и		хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
15 (67)		Развитие выносливости. Бег на 1500м – тестирование.					- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
16 (68)		Овладение техникой прыжка в высоту. Метание в цель.					- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

				упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Диагностика (форма контроля)	Планируемые результаты		
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные
<b>1 четверть: 18 часов</b>			<b>Легкая атлетика 8 часов</b>					
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Техника бега на короткие дистанции.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских</i>		<b>Уметь:</b> Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.	<b>Регулятивные:</b> Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. <b>Познавательные:</b> Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
2			Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением.					

3			Бег 60м – тестирование. Прыжковые упражнения.	<i>спортсменов на Олимпийских играх современности</i>	Бег на 60м			Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности  Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать её правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча
4		Стандартизированная контрольная работа	Теоретический контроль					
5		Бег 300м. Встречные эстафеты.						
6		Метание теннисного мяча. Прыжки через короткую скакалку.						
7		Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель.						
8		Бег с преодолением препятствий.						

**Спортивные игры - баскетбол 10часов**

9			Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, стоек.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в		<b>Уметь:</b> . Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные:</b> Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать её правильность выполнения, нахо-	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять
10		Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Прыжок в длину с места -	Прыжок в длину с места					

			тестирование.	баскетбол. Описывают			дуть ошибки и способы их исправления.	дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
11			Ведение мяча. Челночный бег 4х9м – тестирование	технику изучаемых игровых приемов и действий,	Челночный бег 4х9м		Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
12			Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на пресс.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
13			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мяч капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.				
14			Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.				
15			Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют				
16			Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.					
17			Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.				<b>Коммуникативные</b> Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.	

18			<p>Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.</p>	<p>судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>			<p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Познавательные:</b> - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p>	
----	--	--	---	--	--	--	--	--

*2 четверть: 14 час*

*Гимнастика - 12 часов*

1 (19 )			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		<b>Понимать:</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.  <b>Уметь:</b> Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	<b>Коммуникативные</b> : гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
2 (20 )			Освоение висов и упоров. Подтягивание – тестирование.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Подтягивание			
3 (21 )			Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость-тестирование	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Упражнение на гибкость	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности		
4 (22 )			Совершенствование висов и упоров. Комбинация на брусьях.	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из			<b>Познавательные:</b> - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;	
5 (23 )			Совершенствование акробатических упражнений.	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из			<b>Регулятивные:</b> Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать	
6 (24 )			Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс-тестирование	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Упражнение на пресс			
7 (25 )			Комбинация по акробатике -зачет	Описывают технику упражнений на снарядах. Составляют гимнастические комбинации из	Комбинация по акробатике.			

8 (26 )		Прыжки через скакалку – зачет. Опорный прыжок.	числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Прыжки через скакалку.		правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
9 (27 )		Силовые упражнения.				
10 (28 )		Развитие координации. Упражнения на правильную осанку.				
11 (29 )		Комбинация на бревне - девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.				
12 (30 )		Стандартизированная контрольная работа		Теоретический контроль.		



**Спортивные игры: волейбол – 2 часа**

13 (31)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.		<b>Уметь:</b> Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.	<b>Регулятивные:</b> Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  <b>Коммуникативные:</b> Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  <b>Познавательные:</b> - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры
14 (32)		Освоение техники приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила				

			<p>подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

*3 четверть: 20 часов*

*Лыжная подготовка – 16 часов*

1 (33)		Освоение техники приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.		<p><b>Знать:</b></p> <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время про-</p>	<p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных</p>
2 (34)		Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют кон-				

3 (35)		Техника попеременного двушажного хода - зачет	трольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Техника попеременного двушажного хода	физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,	хождения соревновательной дистанции	физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
4 (36)		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.				- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
5 (37)		Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах.	Моделлируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.				- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
6 (38)		Техника передвижения одновременным двушажным ходом.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.				- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила гигиены занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
7 (39)		Техника подъема «елочкой» - зачет. Спуски в различных стойках.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Техника подъема «елочкой»	уметь: планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;		
8 (40)		Техника подъема «лесенкой». Повороты переступанием в движении.					
9 (41)		Техника спуска с пологого склона в основной стойке.					
10 (42)		Торможение и поворот упором.					
11 (43)		Игры с элементами лыжной подготовки.					
12 (44)		Развитие скоростной выносливости.					
13 (45)		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.					
						Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность,

14 (46)		Прохождение дистанции 1 км	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах			самостоятельность, выдержку и самообладание.
15 (47)		Лапта. Техника безопасности.				
16 (48)		Возникновение игры, правила игры.				

**Спортивные игры: «зимний» мини-футбол – 4 часа**

17 (49)		Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		<b>Знать:</b> - 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;	<b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры
18 (50)		Основные правила игры в футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.					
19 (51)		Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.					

**Уметь:**  
Использовать технические приёмы игры в

20 (52)		<p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>	<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила</p>		<p>футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>		
------------	--	---	--	--	---	--	--

			подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.				
--	--	--	---	--	--	--	--

4 четверть: 16 часов

Спортивные игры: волейбол – 8 часов

1 (53)		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
2 (54)	Основные приемы игры в волейбол. Освоение техники приема и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Передачи мяча				
3 (55)	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Передачи в парах - зачет	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют	Прыжок в длину с места				
4 (56)	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.						
5 (57)	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Прыжок в длину с места – тестирование.						

			<p>судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>			<p>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	
6 (58)		Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара. Челночный бег 4х9м – тестирование.		Челночный бег 4х9м			

7 (59)			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
8 (60)			Учебная игра по правилам.				

*Легкая атлетика – 8 часов*

9 (61)			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений,		<p><b>Знать:</b> 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;</p> <p><b>Уметь:</b> - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p><b>Понимать и уметь:</b> - способность интересно и доступно излагать знания о</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p><b>Познавательные:</b> - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих</p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
10 (62)		Овладение техникой спринтерского бега. Бег на 60м - тестирование	осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Бег на 60м				
11 (63)		Развитие координационных способностей.	Демонстрируют вариативное					
12 (64)		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бег на 300м(дев), 400м (мал) – сдача норматива	выполнение беговых, прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Бег на 300м,400м				
13 (65)		Развитие скоростно–силовых способностей.	соответствующих физических качеств, выбирают					
14 (66)		Развитие выносливости. Бег на 1500м -сдача норматива	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Бег на 1500м				
15 (67)		Стандартизированная контрольная работа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых,	Теоретический контроль				
16 (68)		Овладение техникой длительного бега.						



			<p>прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>		<p>физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>	<p>результативность выполнения заданий;</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--