

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

**Утверждена**  
Директор  Н.Н. Южакова  
Приказ № 182/3 от 01.09.2018 г.



**Рабочая программа по физической культуре**

5 - 9 класс

уровень - базовый

Количество часов по учебному плану – 510

часов в неделю - 3

Программу разработал: Рыбакин Д.Н.  
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании  
МО учителей физической культуры,  
ОБЖ, ИЗО, технологии, МХК  
МБОУ СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г  
Рук. МО Рыбакин Д.Н.

Программа рассмотрена на  
методическом совете МБОУ СОШ № 31  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г

**Мурманск  
2018**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17.12.2010 года № 1897; закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ) Примерной образовательной программы основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15).

Рабочая программа реализуется с помощью УМК Физическая культура. 5 – 7 классы : учеб. для общеобразовательных организаций / [ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015; Физическая культура. 8 – 9 классы : учеб. для учащихся общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013. На изучение предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования в соответствии с учебным планом МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 выделяется **510** ч., из расчета 3 часа в неделю.

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-9 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и коррегирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- **реализацию принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- **реализацию принципа достаточности и соответствия**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- **соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет **«Физическая культура»** входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Учебный план МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 на изучение физической культуры в 5-9 классах отводит **3** учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего **510** часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса физической культуры**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров);
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала);
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; формирование представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности);
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; формирование основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, формирование активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Предметные результаты:**

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- владеть 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**



- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры»**

#### **1 года обучения являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

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

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:**

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и

анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;

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

*Умения в области физической культуры:*

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад,

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

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

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

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

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:**

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

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;



### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### *Умения в области физической культуры:*

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

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

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

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

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:**

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

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

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

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

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

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

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

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

## **Планируемые результаты обучения физической культуры в 5-9 классах**

### **Выпускник научится:**

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

**«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История и современное развитие физической культуры», «Современное представление о физической культуре (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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

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

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

**«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Знания о физической культуре**

##### **5 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Требования техники безопасности

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическое развитие человека.

Техника движений и ее основные показатели

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

Здоровье и здоровый образ жизни

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

##### **6 класс**

## **История физической культуры**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическое развитие человека.

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

*Спорт и спортивная подготовка.*

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

## **7 класс**

### **История физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

## **8 класс**

### **История физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

*Современные Олимпийские игры.*

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Спорт и спортивная подготовка.*

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **9 класс**

#### **История физической культуры**

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры*

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

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

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

### **5 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

*Самостоятельное проведение занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## 6 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## 7 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## 8 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## 9 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического *развития*.

Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **5 классы**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Развитие основных физических качеств.

### **6 классы**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Развитие основных физических качеств.

### **7 классы**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Развитие основных физических качеств.

### **8 классы**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **9 классы**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **5-9 классы**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

#### **Акробатические упражнения и комбинации.**

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),



упражнения на перекладине (мальчики),  
упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,  
упражнения на параллельных брусьях (мальчики),  
упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:**

техничко-тактические действия и приемы игры в футбол,

*мини-футбол*,

волейбол,

баскетбол.

Правила спортивных игр.

**Национальные виды спорта:**

*техничко-тактические действия и правила.*

**Лыжные гонки:**

передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка:

ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях  
лазание,

перелезание, ползание;

метание малого мяча по движущейся мишени;

преодоление препятствий разной сложности;

передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Примечание:** В связи с отсутствием условий, материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатико-географических и региональных особенностей для проведения занятий по плаванию, учебные часы распределены на другие разделы программы.

#### Распределение учебных часов по классам и разделам

Название блока/ раздела/модуля	Название темы	Количество о часов,	параллель
-----------------------------------	---------------	------------------------	-----------

		отводимых на освоение темы (практика/ теория, практичес кие работы, лаборатор ные работы, сочинения и т.д.)	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Знания о физической культуре (3 часов)	История физической культуры	5	1	1	1	1	1
	Физическая культура (основные понятия)	5	1	1	1	1	1
	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (4 часа)	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	10	2	2	2	2	2
	Оценка эффективности занятий физической культурой.	10	2	2	2	2	2
Физическое совершенствование (95 час)	<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<i>Спортивно- оздоровительная деятельность</i>	<b>450</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	Гимнастика с основами акробатики	105	21	21	21	21	21
	Легкая атлетика	105	21	21	21	21	21
	Лыжные гонки	135	27	27	27	27	27
	<b>спортивные игры</b>						
	- баскетбол	35	7	7	7	7	7
	- волейбол	35	7	7	7	7	7
	- футбол	35	7	7	7	7	7
Общеразвивающие		<i>В процессе уроков в содержании</i>					

упражнения		соответствующих разделов программы				
«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»		В процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы				
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Приложение № 1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов - 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика -24 часов</b>					
1.		Теоретический материал Правила Т/Б на уроках, основы знаний по Л/А.	1	Знать и выполнять требования	<b>Личностные;</b> владеть способами спортивной деятельности и участвовать в соревнованиях по легкой атлетике • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
2.		Бег на короткие дистанции Высокий старт Бег на выносливость	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
3.		Бег на короткие дистанции Стартовый разгон	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	• владеть способами
4.		Бег на короткие дистанции 30	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров	

		м. Старт - финиш			спортивной деятельности; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.
5.		Бег на короткие дистанции 60 м. Старт – финиш Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров; метать мяч с 1-2 шагов	<b>Метапредметные:</b> • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
6.		Бег 60 метров Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров; метать мяч с 1-2 шагов	• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
7.		Бег 100 метров Метание малого мяча на дальность	1	<b>Уметь</b> распределить силы и скоростью до 100 метров; метать мяч с 2 -3 шагов	• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
8.		Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
9.		Метание малого мяча бег на выносливость	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	<b>Предметные:</b> • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
10.		Метание малого мяча бег на выносливость	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность и в цель	• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
11.		Метание малого мяча в цель	1	<b>Уметь</b> метать мяч в цель	
12.		Основы знаний Прыжки в длину с места	1	Уметь прыгать с места	
13.		Прыжки в длину с места	1	Уметь прыгать в длину с места	
14.		Прыжки челночный бег	1	Уметь прыгать в длину с места; выполнять поворот при беге	

15.		Теоретический материал Основы Физической культуры и спорта	1	Знать основы и основные формы и требования Ф.К.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• 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.</li> </ul>
16.		беговые упражнения челночный бег	1	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег	
17.		челночный бег беговые упражнения; Бег на выносливость до 6 минут	1	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег, выполнять бег в равномерном темпе до 6 минут	
18.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега. выполнять бег в равномерном темпе до 6 минут	
19.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	
20.		Теоретический материал Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности	1	Уметь спланировать свой режим дня.	
21.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	
22.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	
23.		Прыжки в высоту способом	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,	

		«перешагивания»			
24.		Теоретический материал Подведение итогов Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха	1	Уметь оказать первую помощь пострадавшему	
<b>Гимнастика - 24 часов</b>					
25.		Теоретический материал Правила Т/Б на уроках, основы знаний по гимнастике.	1	Знать правила поведения на занятиях	<p><b>Личностные результаты</b> Учащиеся научатся: овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами. <i>Учащиеся получат возможность научиться</i> овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний. приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и</p>
26.		Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс О.Р.У., командные С.У.	
27.		Строевые упражнения; О.Р.У. Отжимание в упоре лёжа.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс О.Р.У., командные С.У.	
28.		Кувырок вперед и назад. Р.Д.К. – Координации.	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	
29.		Кувырок вперед и назад. Упр. в висе. Р.Д.К. – Силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад.	
30.		Упражнения в висе Р.Д.К. – быстроты. Прыжки на скакалке	1	<b>Уметь</b> выполнять упр. в висах, прыгать на скакалке.	
31.		Акробатические элементы. Стойка на	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост»	

		лопатках; «мост» Р.Д.К. – Силы.			представлений посредством занятий физической культурой.
32.		Строевые упражнения; Акробатика Комплекс упражнений.	1	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках, «мост», комплекс изученных упражнений.	максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
33.		Упражнения в висе Р.Д.К. – координации. Прыжки на скакалке.	1	<b>Уметь</b> выполнять упр. в висах, прыгать на скакалке.	<b>Метапредметные результаты:</b> Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
34.		Кувырок вперед и назад. Упр. в висе.	1	<b>Уметь</b> выполнять командные С.У., висы.	- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
35.		Строевые упражнения; Р.Д.К. - гибкость и координацию	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гибкость и координацию в парах.	- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение
36.		Висы: на перекладине и гимнастической стенке	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в висе	<i>Учащиеся получают возможность научиться:</i> - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
37.		Висы: на перекладине и гимнастической стенке	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в висе	- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
38.		Висы: на перекладине и гимнастической стенке	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в висе	владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,
39.		Акробатические упражнения. Р.Д.К. – гибкости.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов	
40.		Акробатические упражнения. Р.Д.К. - силы	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов	
41.		Акробатические соединения.	1	<b>Уметь</b> комбинировать акробатические элементы	
42.		Акробатические соединения. Р.Д.К. – координации.	1	<b>Уметь</b> комбинировать акробатические элементы	

43.	Акробатическое соединение.	1	<b>Уметь</b> комбинировать акробатические элементы	<p>физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации</li> <li>- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</li> <li>- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их</li> <li>- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</li> <li>- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств</li> </ul> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести дневник по физкультурной деятельности,</li> </ul>
44.	Акробатическое соединение Р.Д.К. - гибкости	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элемен.	
45.	Кувырок вперед и назад Р.Д.К. - координации	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад;	
46.	Акробатическое соединение, зачет Р.Д.К. - гибкости	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элемен.	
47.	Акробатическое соединение. Р.Д.К. - силы	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов	
48.	Акробатическое соединение.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов	



					включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Теоретический материал Правила Т/Б на уроках при занятии лыжами. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях	<b>Личностные результаты</b> Учащиеся научатся: - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. - овладевать умением
50.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координации.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре.
51.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. Ускорения 200 – 300 м. 2-3 повтора	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.
52.		ОФП, ОРУ, РДК Подвижные игры с мячом, бегом, на развитие внимания и координации движений.	1	<b>Уметь</b> играть в игры, выполнять задания.	<i>Учащиеся получают возможность научиться</i> - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.
53.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и	

		устойчивое скольжение. Прохождение дистанции до 3 км		без.	<p>- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p> <p>- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <p>- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека</p> <p>- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения</p> <p>- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p>- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий</p> <p>- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <p>- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>- понимать культуру</p>
54.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. , устойчивое скольжение. Развитие координации.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	
55.		Теоретический материал Виды лыжного спорта. Классификация лыжных ходов.	1	Знать и понимать полученные знания.	
56.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. согласованное движение рук и ног Прохождение дистанции до 2,5 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	
57.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. согласованное движение Ускорение на отрезках	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	
58.		ОФП, ОРУ, РДК. Прыжки на скакалке. Эстафеты с бегом и прыжками	1	<b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	
59.		Поперем. 2 –х шаж-й. ход. Одновременный безшажный ход. Имитации хода на месте	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	

60.	Одновременн ый безшажный ход. небольшом уклоне. Развитие координации.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.	движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
61.	Теоретически й материал История лыжного спорта. Лыжный спорт в Олимпийском движении.	1	Знать и понимать полученные знания.	- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
62.	Одновременн ый безшажный ход в целом. Подъем наискось Имитация подъёма "полуёлочкой » на выкате. Ускорения	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах безшажным ходом	<b>Предметные результаты:</b> <i>Учащиеся научатся:</i> - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
63.	Одновременн ый безшажный ход Подъем “полуёлочкой “_наискось Прохождение дистанции до 2,5 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах безшажным ходом	- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и
64.	ОФП, ОРУ, РДК Метание набивных мячей, Упражнения на гимнастическ ой стенке	1	<b>Уметь</b> метать мяч, упражнения на гимн. стенке	объективно оценивать технику их выполнения – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за
65.	Поперем. 2 –х шаж. ход Подъем “полуёлочкой “ Ускорение на отрезках	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем	динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в

66.	Подъем “полуёлочкой” “ Развитие координации.	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем	режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры отбирать физические
67.	Теоретически й материал Значение занятий лыжным спортом для развития двигательных качеств.	1	Знать и понимать полученные знания.	упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств <i>Учащиеся получают возможность научиться:</i> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена
68.	Одновременн ый безшажный ход Торможение («плугом») на выкате склона	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, на спусках	
69.	Торможение («плугом») . Прохождение дистанции до 2,5 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, на спусках выполнять торможение	
70.	ОФП, ОРУ, РДК Групповые задания: по станциям на силу.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на силу, (данных групп мышц).	
71.	Торможение («плугом») . Подъёма наискось “полуёлочкой” “. Ускорение на отрезках	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять торможение «плугом»	
72.	Соревнования , контрольный урок Контрольное прохождение дистанции 1 км, 2 км. С использовани ем изученных ходов, и элементов передвижения	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, ходами. Контрольное прохождение дистанции 1 км, 2 км	

73.		Теоретический материал Дыхание при ходьбе на лыжах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Значение закаливания.	1	Знать и понимать полученные знания.	в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
74.		Поперем. 2 –х шаж. ход Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
75.		Одновременный безшажный ход Повороты переступанием в движение Прохождение дистанции до 3 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты.	
76.		ОФП, ОРУ, РДК Полоса препятствий:	1	<b>Выполнять</b> задания на полосе препятствий.	
77.		Поперем. 2 –х шаж. ход Повороты переступанием в движение Прохождение дистанции до 3 км	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты.	
78.		Теоретический материал Контрольное занятие, тест по лыжам	1	Применить полученные знания. тест по лыжам	
Но ме р ур ок а		Тема урока	Кол- во часо в	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
<b>Спортивные игры - 24 часов</b>					

79.		Основы знаний. Правила Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойка и передвижения игрока Игры	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия перемещений	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> <li>- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;</li> <li>- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с</li> </ul>
80.		Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. Челночный бег.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия перемещений, ловли и передачи.	
81.		Ловля и передача мяча. Комбинации из элементов баскетбола Развитие силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия, ловли и передачи мяча.	
82.		Теоретический материал Терминология избранной игры. Правила и организация игры, разметка площадки; правила поведения игроков.	1	Знать и понимать полученные знания.	
83.		Ведение мяча в движении. Броски мяча. Развитие координации. Прыжок в длину с места.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно действия ведение и бросок мяча.	
84.		Ведение мяча в движении. Броски мяча.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия ведение и бросок мяча.	

85.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Развитие силы. Отжимание в упоре	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия бросок мяча	другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
86.	Теоретический материал Правила и организация проведения соревнований. Помощь в судействе.	1	Знать и понимать полученные знания.	-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
87.	Вырывание и выбивание мяча Учебно-тренировочные игры Бег на выносливость до 6 мин.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия, играть по упрощенным правилам	- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
88.	Основы знаний в волейболе. Стойка и перемещение игрока	1	<b>Уметь</b> выполнять технические действия техники перемещений.	<b>Метапредметные результаты:</b>
89.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<b>Уметь</b> выполнять технические действия перемещений, передачи мяча сверху.	- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
90.	Техника. перемещений Передача мяча сверху, двумя руками. Бег на выносливость до 6 мин.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, передачи мяча сверху.	определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
91.	Передача мяча сверху, двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, передачи мяча сверху, нижняя прямая подача.	-сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
92.	Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, нижняя	овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
				-сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

		Прыжки на скакалке.		прямая подача, приём мяча снизу.	согласования позиций и учёта интересов;
93.		Приём мяча с низу, двумя руками, прямой нападающий удар. Развитие ДК. силы	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, приём мяча снизу, прямой нападающий удар.	-сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
94.		Прямой нападающий удар Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом.	<b>Предметные результаты:</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
95.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом.	- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью,
96.		Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры. основная стойка; передвижения		<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом	планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
97.		Основные приемы игры. основная стойка; передвижения		<b>Освоение</b> правильных технических действий по владению мячом	- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
98.		Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Развитие ДК координации.		<b>Освоение</b> правильных технических действий по владению мячом	освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
99.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		<b>Освоение</b> правильных технических действий по владению мячом	



100		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения Развитие ДК. силы		<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом	- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
101		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики игры.		<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом	- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
102		Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики игры.		<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом	- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов – 102

Но мер уро ка	Дата	Тема урока	Ко л- во час ов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
1.		Техника бега. Спринтерский	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать	<b>Универсальные компетенции</b> учащихся

		бег.		физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности	на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
2.		Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	<i>Личностные универсальные действия</i> - Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и
3.		Бег на короткие дистанции 60 м. Бег на выносливость	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами	
4.		Бег на средние дистанции до 100 м. Старт – финиш.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
5.		Метание малого мяча.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
6.		Метание малого мяча на дальность	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
7.		Метание малого мяча в цель ,на дальность.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно.	
8.		Подвижные игры с элементами бега.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Выполнять бег, равномерно медленно.	
9.		Техника длительного бега.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	
10.		Бег на	1	<i>Выявлять</i> характерные	

		выносливость		ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
11.		Скоростной бег.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	<i>Регулятивные действия</i> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
12.		Упражнения на развитие координационных способностей, эстафетный бег.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы	<i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.
13.		Метание мяча.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять строевые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	<i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.
14.		Бег на средние дистанции.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении правил подвижных игр.	<i>Предметные</i> (объем усвоения и уровень владения компетенциями): В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить
15.		Строевые упражнения.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
16.		Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1	<i>Осваивать</i> умения связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	
17.		Подвижные игры с элементами метания мяча.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
18.		Висы и упоры.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Уметь:</i> выполнять движения в метании из различных положений.	
19.		Кроссовая подготовка.	1	<i>Осваивать</i> технику бросков большого	

				набивного мяча. <i>Уметь: преодолевать простейшие препятствия.</i>	ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. <i>Метапредметные</i> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
20.	Бег на выносливость	1	<i>Проявлять</i> координацию, Уметь выполнять беговые упражнения.		
21.	Развитие силовых качеств.	1	<i>Осваивать</i> технику беговых упражнений.		
22.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетике.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в выполнении беговых эстафет.		
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении игровых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы		
24.	. Упражнения на равновесие. Подведение итогов 1 четверти.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

Гимнастика – 24 час					
25.		Техника безопасности на уроках. Элементы акробатики.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<p><i>Личностные</i></p> <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>
26.		Упражнения на гибкость.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды. <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
27.		Элементы акробатики.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.	
28.		Акробатические упражнения.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	
29.		Акробатические упражнения	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	
30.		Техника передвижений. Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	
31.		Комбинация из ранее изученных элементов строевые упражнения	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
32.		Лазание и перелазание.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по	

		Р.Д.К. - силы		гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	требований ее безопасности, Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
33.		Комбинации в мини-футболе. Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения
34.		Висы и упоры.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.	<i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий;
35.		Лазание и перелазание.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
36.		Упражнения на освоение ударов по мячу и остановок мяча в мини-футболе.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
37.		Техника ведения мяча в мини-футболе. Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
38.		Техника ударов по воротам в мини-футболе. Р.Д.К. – гибкости.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	рассудительность <i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
39.		Закрепление техники	1	<i>Уметь</i> выполнять «мост» из положения	Организовывать и

		ударов по воротам на точность(меткость), попадание мячом в цель. Р.Д.К. – гибкости.		лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
40.		Упражнения на освоение индивидуальной техники защиты в мини-футболе.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
41.		Совершенствование основных элементов акробатики (упоры, перекуты, кувьрки).	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
42.		Закрепление техники ведения мяча в мини-футболе. Упр. в висе. Р.Д.К. – Силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
43.		Закрепление техники индивидуальной защиты в мини-футболе . Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
44.		Техника игры вратаря .Р.Д.К. – координации.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
45.		Техника перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Р.Д.К. – гибкости.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при

46.		Подводящие игры к баскетболу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность,
47.		Ловля и передача мяча в баскетболе.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
48.		Комбинации на перекладине. Подведение итогов 2 четверти.	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Правила техники безопасности при занятии лыжной подвижные игры. Упражнения на равновесие.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<i>Личностные</i> Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
50.		Попеременно - душажный ход.	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
51.		Попеременно - душажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <i>Уметь</i> выполнять двигательные действия.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
52.		Подвижные игры с мячом, бегом, на развитие внимания и координации движений.	1	Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	
50.		Попеременно - душажный ход.	1	Освоение техники лыжных ходов, спусков. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах без палок.	
51.		Попеременно	1	<i>Проявлять</i> качества	<i>Регулятивные</i> Умения принимать и



		- двушажный ход.		быстроты, выносливости и координации. Осваивать правила соревнований.	<p>сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию</p>
58.		Прыжки на скакалке. Челночный бег с изменением длины дистанции. Игра на внимание.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
59.		Попеременно - двушажный ход.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
60.		Одновременн о - безшажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
61.		Спортивные игры .	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
62.		Одновременн о - безшажный ход.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
63.		Одновременн о - безшажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	
64.		Метание набивных мячей, сидя двумя руками из- за головы. Повторные прыжки с места.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
65.		Подъем полуёлочкой “полуёлочкой” “скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступание	1	Осваивать элементы лыжных ходов и применять их. <i>Осваивать</i> технические действия из игр.	

		м.			физических качеств;
64.		Игры «Третий лишний», «Мяч соседу». Эстафета с прыжками.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
65.		Прохождение дистанции до 1000 м. .	1	<i>Уметь</i> выполнять спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами	Находить отличительные особенности в выполнении
66.		Подъем «полуёлочкой»	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
67.		Спортивные игры.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения
68.		Торможение «плугом».	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
69.		Торможение «плугом».	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	<i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог;
70.		Круговая тренировка: отжимание в упоре сзади, в упоре от скамейке, подъем туловища из положения лёжа на спине, на животе.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
71.		Торможение «плугом».	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
72.		Соревнования , контрольный урок.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять технику подъема на склон.	

73.		Спортивные игры.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
74.		Повороты переступанием в движении.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
75.		Повороты переступанием в движении.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
76.		Выполнение уголка в вися на шведской стенке.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
77.		Повороты переступанием в движении.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
78.		Попеременно-двухшажный ход. Подведение итогов за 3 четверть.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
<b>Спортивные игры - 24 часа</b>					
79.		Техника безопасности на уроках. Основы знаний. Стойка и передвижения игрока	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <i>Осваивать</i> технические действия в выполнении эстафет.	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Мотивационная основа</p>
80.		Основы знаний Стойка и перемещение игрока	1	<i>Уметь</i> ориентироваться в пространстве.	
81.		Теория. Стойка и перемещение игрока.	1	<i>Уметь</i> ловить и передавать мяч.	
82.		Стойка и перемещение	1	<i>Уметь</i> ловить мяч и передавать.	

		игрока. Передача мяча сверху, двумя руками.		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	на занятия играми; Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств.
83.		Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> ведение мяча в движении.	Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
84.		Передача мяча сверху, двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча с изменением направления. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность,
85.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Осваивать</i> броски мяча в парах.	трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
86.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Осваивать</i> элементы игры. <i>Проявлять</i> качества силы.	<i>Регулятивные действия</i> Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам.
87.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Уметь</i> играть в игры с мячом. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем;
88.		Приём мяча с низу, двумя руками, прямой нападающий удар. Развитие ДК.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
89.		Приём мяча снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
90.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
91.		Прыжки через короткую скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения со скакалкой, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	<i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при
92.		Бег с	1	<i>Уметь</i> выполнять	

		ускорением 30 м. Метание набивного мяча из положения «сидя».		передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
93.		Бег 30м. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	<p><i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>
94.		Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
95.		Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
96.		Чередование ходьбы (100 м) с бегом (70 м). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества силы.	
97.		Равномерный бег (4мин). Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки в длину, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
98.		Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с места. Игра «Передача мяча в колонах».	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
99.		Приём мяча с низу, двумя руками, прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь</i> выполнять приём мяча с низу, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и	

		Развитие ДК.		координации.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  <i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
100.		Приём мяча снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
1001.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
102.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники. Подведение итогов 4 четверти и года.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику игры в волейбол, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
-------------	------	------------	------------------	--	--

				т.д.)	
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
		Теоретический материал.	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Знать и выполнять</i> правила техники безопасности.	<p><b>Универсальные компетенции</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><i>Личностные универсальные действия</i> - Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное включение во</p>
2.		Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон Бег на выносливость	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). <i>Осваивать</i> технику стартового разгона.	
3.		Бег на короткие дистанции 60 м.	1	<i>Уметь</i> : выполнять бег с максимальной скоростью). <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.	
4.		Бег на короткие дистанции до 60м. Старт – финиш.	1	<i>Уметь</i> : выполнять бег с максимальной скоростью. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
5.		Бег на короткие дистанции 60 м. Старт – финиш Метание малого мяча.	1	<i>Уметь</i> : выполнять бег с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
6.		Бег 60 метров Метание малого мяча на дальность.	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
7.		Бег 100 метров Метание малого мяча на дальность.	1	<i>Уметь</i> : выполнять бег, равномерно медленно.	
8.		Метание малого мяча.	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.	

				<i>Выполнять</i> бег, равномерно, медленно.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет
9.		Метание малого мяча, бег на выносливость . Прыжки.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно, медленно. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей <i>Регулятивные действия</i> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
10.		Метание малого мяча бег на выносливость . Бег.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	<i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.
11.		Метание малого мяча в цель. Бег.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	<i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.
12.		Основы знаний Прыжки в длину с места. Бег.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения. <i>Выполнять</i> бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы	<i>Предметные</i> (объем усвоения и уровень владения компетенциями):
13.		Прыжки, бег. Прыжки в длину с места.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять строевые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
14.		Прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении правил подвижных игр.	
15.		Бег. Прыжки, челночный бег. Подвижные игры.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	
16.		Челночный бег.	1	<i>Осваивать</i> умения связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	
17.		Челночный бег. Подвижные игры.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	



18.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Уметь:</i> выполнять технику прыжков.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. <i>Метапредметные</i> (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность): принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
19.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков. <i>Уметь:</i> преодолевать простейшие препятствия.	
20.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Проявлять</i> координацию, Уметь выполнять прыжковые упражнения.	
21.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	
22.		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Эстафеты.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в выполнении беговых эстафет.	
23.		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Р.Д.К. – Силы. Игры.	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении игровых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы.	
24.		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игры по выбору учащихся. Подведение итогов 1 четверти.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

					условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
<b>Гимнастика – 24 час</b>					
25.		Техника безопасности на уроках. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные</i></p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>
26.		Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды. <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
27.		Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять элементы беговых и прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику челночного бега.	
28.		Теоретический материал.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Знать</i> основы знаний по гимнастике.	
29.		Строевые упражнения, команды; О.Р.У.	1	<i>Осваивать</i> технику строевых упражнений. <i>Осваивать</i> команды.	
30.		Строевые упражнения, команды; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику строевых упражнений.	
31.		Строевые упражнения; О.Р.У.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
32.		Строевые упражнения; Р.Д.К. – координации. Акробатика.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику	

				акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<p>формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения</p> <p><i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p><i>Предметными:</i> Бережно обращаться с</p>
33.	Строевые упражнения, команды Р.Д.К. – Силы. Акробатика.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.		
34.	Кувырок вперед, назад.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений.		
35.	Кувырок вперед, назад Р.Д.К. – координации, Силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.		
36.	Кувырок вперед, назад О.Р.У. с предметами.	1	<i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
37.	Кувырок назад. Р.Д.К. – Силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.		
38.	Кувырок вперед, акробатика.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.		
39.	Строевые упражнения Р.Д.К. – силы. Акробатика.	1	<i>Уметь</i> выполнять «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.		

40.		Подъём переворотом, стойка на голове и руках. Подтягивание	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения
41.		Подъём переворотом Р.Д.К. – гибкости.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	
42.		Подъём переворотом.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь</i> выполнять подъём переворотом.	
43.		Акробатические соединения Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	
44.		Акробатические соединения. Р.Д.К. – координации.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
45.		Акробатические соединения Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	
46.		Акробатические соединения Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	
47.		Акробатические соединения. Р.Д.К. – координации.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	
48.		Акробатические соединения Р.Д.К. – гибкости. Подведение итогов 2	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений.	

		четверти.			<p>различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><i>Метапредметными:</i></p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Теоретический материал.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Мотивационная основа на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p>
50.		Одновременный одношажный ход.	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах.	
51.		Одновременный одношажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <i>Уметь</i> выполнять двигательные действия.	
52.		О.Р.У. Подвижные игры с мячом на развитие внимания и координации движений.	1	<i>Знать</i> название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. <i>Уметь</i> выполнять технику игр с мячом.	

50.		Одновременный одношажный ход Р.Д.К. - координации.	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов, спусков. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах.	<p>Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p><i>Регулятивные</i> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>Познавательные</i> Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><i>Предметными:</i> Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой</p>
54.		Одновременный одношажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. <i>Осваивать</i> правила соревнований.	
55.		Круговая тренировка: Приседание, развитие мышц брюшного пресса.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику упражнений. <i>Уметь</i> выполнять технику приседаний.	
56.		Одновременный одношажный ход. Повороты. Спуски.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
57.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
58.		Круговая тренировка: Приседание, Выполнение уголка в вися на шведской стенке с согнутыми ногами.	1	<i>Уметь</i> выполнять висы. <i>Уметь</i> выполнять технику упражнений..	
59.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
60.		Подъём в гору скользящим шагом. Р.Д.К. - быстроты.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия подъем в гору.	
61.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	

62.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	Осваивать элементы лыжных ходов и применять их. <i>Осваивать</i> технические действия.	нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  <i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог; Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
63.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
64.		Метание набивных мячей, сидя двумя руками из-за головы. Прыжки на скакалке.	1	<i>Уметь</i> выполнять метание мячей. <i>Уметь</i> выполнять прыжки на скакалке.	
65.		Подъёма в гору скользящим шагом при передвижении по дистанции .	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
66.		Преодоление бугров и впадин при спуске. Р.Д.К. - выносливости .	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
67.		Круговая тренировка: Приседание, Выполнение уголка в вися на шведской стенке с согнутыми ногами.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику приседаний. <i>Уметь</i> выполнять уголки.	
68.		Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
69.		Преодоление бугров и впадин при спуске. Р.Д.К. - силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий	
70.		Метание набивных	1	<i>Уметь</i> выполнять метание.	

		мячей, сидя двумя руками из-за головы. Прыжки на скакалке.		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
71.		Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять технику подъема на склон.	
72.		Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
73.		Комплексная тренировка, на развитие силы, выносливости, координации.	1	<i>Уметь</i> выполнять силовые упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
74.		Соревнования, контрольный урок.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
75.		Поворот на месте махом.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
76.		Выполнение уголка в висе на шведской стенке: с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	1	<i>Уметь</i> выполнять уголок. <i>Уметь</i> выполнять висы на гимнастической стенке.	
77.		Поворот на месте махом.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
78.		Применение изученных элементов, на пересечённой местности в зависимости от условий. Подведение итогов за 3 четверть.		<i>Уметь</i> применять изученные элементы при передвижении на лыжах, осуществлять подъем, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	



Спортивные игры - 24 часа					
79.		Техника безопасности на уроках. Основы знаний. Стойка и передвижения игрока	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <i>Осваивать</i> технические действия в выполнении перемещений.	<p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Мотивационная основа на занятия играми; Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p><i>Регулятивные действия</i></p> <p>Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль,</p>
80		Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча.	1	<i>Уметь</i> ориентироваться в пространстве.	
81.		Теория, техника безопасности.	1	<i>Уметь</i> ловить и передавать мяч.	
82.		Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1	<i>Уметь</i> ловить мяч и передавать. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
83.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	<i>Осваивать</i> ведение мяча в движении.	
84.		Ведение мяча. Броски мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча с изменением направления. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
85.		Ведение мяча. Броски мяча. Развитие координации.	1	<i>Осваивать</i> броски мяча в парах.	
86.		Ведение мяча. Броски мяча.	1	<i>Осваивать</i> элементы игры. <i>Проявлять</i> качества силы.	
87.		Броски мяча.	1	<i>Уметь</i> играть в игры с мячом. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
88.		Броски мяча. Развитие силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
89.		Бросок в корзину.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять	

		Вырывание и выбивание мяча.		ошибки. Взаимодействие игроков.	<p>ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p><i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки.</p> <p>Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><i>Предметными:</i></p> <p>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к</p>
90.		Вырывание и выбивание мяча Учебно-тренировочные игры.	1	<i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
91.		Вырывание и выбивание мяча Учебно-тренировочные игры. Прыжки на скакалке.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения со скакалкой, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
92.		Стойка и перемещение игрока.	1	<i>Уметь</i> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
93.		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
94.		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
95.		Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.	
96.		Передача мяча сверху, двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	<i>Уметь</i> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества силы.	
97.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Уметь</i> выполнять нижнюю прямую подачу, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	
98.		Нижняя прямая подача, приём	1	<i>Уметь</i> выполнять подачи мяча, устранять ошибки.	

		мяча снизу.		Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	<p>местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p><i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать</p>
99.		Приём мяча с низу, двумя руками , прямой нападающий удар. Развитие ДК.	1	<i>Уметь</i> выполнять приём мяча снизу, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
100.		Приём мяча снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
1001.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
102.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники. Подведение итогов 4 четверти и года.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику игры в волейбол, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	

					эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
--	--	--	--	--	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы, лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
<b>Легкая атлетика -24 часов</b>					
1.		Теоретический материал	1	Знать и выполнять требования Т/Б.	<b>Личностные;</b> владеть способами
2.		Бег на короткие дистанции Старт, финиш Бег на выносливость	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	спортивной деятельности и участвовать в соревнованиях по легкой атлетике • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
3.		Бег на короткие дистанции. Старт – финиш Р.Д.К. - быстроты	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров. проявлять качества скорости.	• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять' упражнения на развитие быстроты,
4.		Бег на короткие дистанции до 100м. Старт - финиш	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; • владеть способами

5.		Бег на короткие дистанции до 100м. Старт – финиш Р.Д.К. - быстроты	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров. проявлять качества скорости.	спортивной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.</li> </ul> <b>Метапредметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;</li> <li>• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> </ul> <b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> </ul>
6.		Бег 60 метров	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	
7.		Бег 60 - 100 метров , с препятствиям и.	1	<b>Уметь</b> распределить силы и скоростью до 100 метров; преодолеть препятствия.	
8.		Бег 100 метров Метание малого мяча Р.Д.К. – выносливости .	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100. проявлять качества выносливости.	
9.		Бег 100 метров Метание малого мяча	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100	
10.		Метание малого мяча Р.Д.К. – выносливости	1	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность и в цель. проявлять качества выносливости.	
11.		Метание малого мяча на дальность.	1	<b>Уметь</b> метать мяч в цель	
12.		Метание малого мяча в цель Р.Д.К. - ловкости	1	<b>Уметь</b> метать мяч в цель. проявлять качества ловкости.	
13.		Метание малого мяча в цель Р.Д.К. – выносливости	1	<b>Уметь</b> метать мяч в цель. проявлять качества выносливости.	
14.		Бег по дистанции, челночный бег	1	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью. выполнять поворот при беге.	

15.		Прыжки, челночный бег	1	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег. прыжки в длину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• 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.</li> </ul>
16.		Челночный бег Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег. проявлять качества силы.	
17.		Прыжки с места. Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> прыгать с места. проявлять качества силы.	
18.		Прыжки и прыжковые упражнения	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега и без него.	
19.		Прыжки с места. Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> прыгать с места. проявлять качества силы.	
20.		Прыжки с места. Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> прыгать с места. проявлять качества силы.	
21.		Р.Д.К. – координации	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега. проявлять качества координации и упорства.	
22.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	
23.		Прыжки в высоту способом «перешагивания» Р.Д.К. – Силы.	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега. проявлять силовые качества.	
24.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	
<b>Гимнастика - 24 часов</b>					
25.		Теоретический материал	1	Знать правила поведения на занятиях	<b>Личностные результаты</b> Учащиеся научатся: овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической
26.		Строевые упражнения, команды;	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс О.Р.У., командные С.У.	

		О.Р.У.			подготовленности. планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
27.		Кувырок вперед, назад. С.У Р.Д.К. - координации	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед, назад. командные С.У. проявлять координационные качества.	овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. - овладевать навыками
28.		С.У; О.Р.У., Кувырок вперед, назад	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад. командные С.У. <b>Уметь</b> выполнять комплекс О.Р.У.,	выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами. <i>Учащиеся получают</i> <i>возможность научиться</i>
29.		Кувырок вперед, назад, «мост» Р.Д.К. – силы;	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад. уметь выполнять упражнение «мост». проявлять силовые качества.	овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.
30.		Кувырок вперед, назад, «мост», стойка на голове. Р.Д.К. - Силы	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад. уметь выполнять упражнение «мост». проявлять силовые качества.	приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
31.		Длинный кувырок вперёд, стойка на голове. Р.Д.К. – гибкости, силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять длинный кувырок вперед, стойку на голове. проявлять силовые качества и качества гибкости.	максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре <b>Метапредметные результаты:</b>
32.		Кувырок вперед, назад; Стойка на голове и руках. Р.Д.К. – гибкости.	1	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед, назад. Стойку на голове и руках. проявлять силовые качества.	Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - бережно относится к своему здоровью и здоровью
33.		Подъём переворотом. Р.Д.К. – гибкости, силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять упр. в висах, подъём переворотом. проявлять силовые качества и качества гибкости.	окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих
34.		Подъём	1	<b>Уметь</b> выполнять	

	переворотом, зависом. Акробатические соединения.		висы, Подъем переворотом, зависом. акробатические соединения.	результативность выполнения заданий - овладеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение <i>Учащиеся получают возможность научиться:</i> - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
35.	Подъем переворотом, висы. Р.Д.К. – скоростно-силовых;	1	<b>Уметь</b> выполнять висы, Подъем переворотом. проявлять силовые качества и качества скоростные.	
36.	Висы Р.Д.К. – координации, силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в виси. проявлять силовые качества, качества координации.	
37.	Висы, «мост» с поворотом. Р.Д.К. –силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в виси. «мост» с поворотом. проявлять силовые качества.	
38.	О.Р.У. Упр. в равновесии, «мост» с поворотом. Р.Д.К. – скоростно-силовых;	1	<b>Уметь</b> выполнять упражнение в равновесии, «мост» с поворотом. проявлять силовые качества, качества скорости.	
39.	Висы; Р.Д.К. - координации	1	<b>Уметь</b> выполнять висы. проявлять координационные качества	<b>Предметные результаты:</b> Учащиеся научатся: - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из
40.	Упражнения в висах; Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять висы. проявлять силовые качества.	
41.	Упражнения в висах; Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять висы. проявлять силовые качества	
42.	Упражнения в висах; Акробатика.	1	<b>Уметь</b> комбинировать акробатические элементы. <b>Уметь</b> выполнять висы.	
43.	Акробатические соединения Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> комбинировать акробатические	



				элементы. проявлять силовые качества	них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
44.		Акробатическое соединения. Р.Д.К. - координации	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов. проявлять координационные качества.	- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять
45.		Акробатическое соединения.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов.	общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств
46.		Акробатическое соединения.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов.	(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
47.		Акробатическое соединения Р.Д.К. – силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов. проявлять силовые качества.	- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
48.		Упражнения в висах; Акробатика.	1	<b>Уметь</b> выполнять комплекс из акробатических элементов. <b>Уметь</b> выполнять висы.	Учащиеся получают возможность научиться: - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Теоретический материал	1	<b>Знать</b> и выполнять правила поведения на занятиях	<b>Личностные результаты</b> Учащиеся научатся:
50.		Одновременный одношажный	1	<b>Осваивать</b> передвижение на лыжах одновременным	- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

		ход		одношажным ходом.	- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
51.		Одновременный одношажный ход	1	<b>Осваивать</b> передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем
52.		ОФП	1	<b>Уметь</b> играть в игры, выполнять задания.	обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре.
53.		Совершенство вание одновременно го одношажного хода, попеременной 2-х шажный ход. Р.Д.К. - координации	1	<b>Осваивать</b> передвижение одношажного хода, попеременного 2-х шажного хода. проявлять координационные качества.	- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами. <i>Учащиеся получают возможность научиться</i>
54.		Совершенство вание попеременного двухшажного хода. Р.Д.К. - силы	1	<b>Уметь</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом, проявлять силовые качества.	- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.
55.		ОФП	1	Знать и понимать полученные знания.	- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
56.		Совершенство вание попеременного двухшажного хода. Р.Д.К. - выносливости	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без. осваивать попеременный двухшажный ход. проявлять качества выносливости и упорства.	- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
57.		Совершенство вание попеременного двухшажного хода	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без. осваивать попеременный	<b>Метапредметные результаты:</b> Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующую развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных

				двухшажный ход.	привычек и девиантного поведения
58.		ОФП	1	<b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
59.		Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без. осваивать попеременный двухшажный ход.	- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
60.		Совершенствование попеременного двухшажного хода Торможение "плугом". Р.Д.К. - выносливости	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без, осваивать попеременный двухшажный ход. осваивать торможение "плугом". проявлять качества выносливости и упорства.	- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение Учащиеся получают возможность научиться: - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
61.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	Осваивать подъём в гору скользящим шагом. Знать и понимать полученные знания.	- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
62.		Торможение "плугом".	1	<b>Уметь</b> тормозить плугом	- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
63.		Торможение "плугом".	1	<b>Уметь</b> тормозить плугом	владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
64.		ОФП	1	<b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	<b>Предметные результаты:</b> Учащиеся научатся: - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
65.		Торможение "плугом". Р.Д.К. - выносливости	1	<b>Уметь</b> тормозить плугом. проявлять качества выносливости и упорства.	- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в
66.		Торможение "плугом". Р.Д.К. -	1	<b>Уметь</b> тормозить плугом.	

		выносливости		проявлять качества выносливости и упорства.	обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
67.		ОФП	1	Знать и понимать полученные знания. <b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
68.		Торможение и поворот "плугом"	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, на спусках. тормозить плугом и поворачивать.	- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
69.		Поворот "плугом". Р.Д.К. - силы	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, на спусках выполнять торможение плугом. проявлять качества силы	- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
70.		ОФП	1	Знать и понимать полученные знания. <b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
71.		Поворот "плугом".	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот «плугом»	отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
72.		Попеременный коньковый ход. Поворот "плугом"	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, ходами попеременный коньковый ход. Поворот "плугом"	- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
73.		ОФП	1	м	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
74.		Поворот "плугом". Попеременный коньковый ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении. совершенствовать попеременный коньковый ход	- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо
75.		Попеременный коньковый ход Р.Д.К. -	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	

		выносливости		попеременным коньковым ходом. проявлять качества выносливости.	освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
76.		ОФП	1	Знать и понимать полученные знания. <b>Уметь</b> выполнять бег, прыжки, прыгать на скакалке.	- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
77.		Попеременный коньковый ход	1	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах попеременным коньковым ходом.	- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств <i>Учащиеся получают возможность научиться:</i> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
78.		Контрольный урок	1	Применить полученные знания. тест по лыжам.	

Но ме р ур ок а	Тема урока	Кол- во часо в	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
<b>Спортивные игры - 24 часов</b>				
79.	Основы знаний. Стойка и передвижения игрока	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия перемещений	<b>Личностные результаты</b> - знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; - умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - сформирована потребность иметь хорошее телосложение
80.	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия перемещений, ловли и передачи.	
81.	Теория, техника безопасности.	1	Знать и понимать полученные знания	
82.	Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия, ловли и передачи мяча.	
83.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно действия ведение и бросок мяча.	
84.	Ведение мяча. Броски мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия ведение и бросок мяча. проявлять качества скоростно-силовых способностей.	
85.	Ведение мяча. Броски мяча. Развитие координации.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия бросок мяча и ведение. проявлять координационные качества.	

					в соответствии принятыми нормами и представлениями;
86.		Ведение мяча. Броски мяча.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия бросок мяча и ведение.	- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
87.		Броски мяча.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия, бросок мяча.	-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
88.		Броски мяча. Развитие силы.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия, бросок мяча. проявлять силовые качества.	- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
89.		Бросок в корзину. Вырывание и выбивание мяча	1	<b>Уметь</b> выполнять технические действия. Бросок в корзину. Вырывание и выбивание мяча	<b>Метапредметные результаты:</b>
90.		Вырывание и выбивание мяча Учебно–тренировочные игры	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, вырывание и выбивание мяча разбор Учебно–тренировочной игры.	- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
91.		Вырывание и выбивание мяча Учебно–тренировочные игры	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, вырывание и выбивание мяча разучивание Учебно–тренировочной игры.	-сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
92.		Стойка и перемещение игрока	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно техническое действие, стойка и перемещение игрока	овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и
93.		Стойка и	1	<b>Уметь</b> выполнять	выбора в учебной и

		перемещение игрока. Передача мяча сверху, двумя руками.		правильно техническое действие, стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, двумя руками	<p>познавательной деятельности; -сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; -сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих</p>
94.		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху.	
95.		Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом. Передаче мяча сверху, двумя руками.	
96.		Передача мяча сверху, двумя руками. Нижняя прямая подача.		<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия по владению мячом. Передаче мяча сверху, двумя руками. Нижней прямой подаче.	
97.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.		<b>Освоение</b> правильных технических действий по владению мячом. Нижней прямой подаче, приёму мяча снизу.	
98.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.		<b>Освоение</b> правильных технических действий по владению мячом. Нижней прямой подаче, приёму мяча снизу.	
99.		Приём мяча с		<b>Освоение</b>	



		низу, двумя руками, прямой нападающий удар. Развитие ДК.		Приёму мяча с низу, двумя руками, прямой нападающий удар.	основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
100		Приём мяча снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.		<b>Уметь</b> Принять мяч снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.	- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
101		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.		<b>Уметь</b> играть в Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
102		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.		<b>Уметь</b> играть в Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов – 102

Номер урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности (элементы содержания, виды контроля: практические работы,	Планируемые результаты: личностные предметные метапредметные
-------------	------	------------	------------------	---	--

			ов	лабораторные работы, сочинения, диктанты и т.д.)	
<b>Легкая атлетика - 24 часов</b>					
1		Теоретический материал.	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Знать и выполнять</i> правила техники безопасности.	<p><b>Универсальные компетенции</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p><b>Личностные универсальные действия</b> - Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Освоение способов двигательной деятельности. Активное</p>
2.		Бег на короткие дистанции. Старт, финиш. Бег на выносливость.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). <i>Осваивать</i> технику стартового разгона..	
3.		Бег на короткие дистанции. Старт – финиш. Р.Д.К. – быстроты.	1	<i>Уметь</i> выполнять бег с максимальной скоростью. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.	
4.		Бег на короткие дистанции до 100м. Старт – финиш. Прыжки.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
5.		Бег на короткие дистанции до 100м. Старт – финиш. Р.Д.К. – быстроты.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. <i>Осваивать</i> технику выполнения старта.	
6.		Бег 60 метров. Метание.	1	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> технику бросков мяча.	
7.		Бег 60 - 100 метров с препятствиями.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно медленно.	
8.		Бег 100 метров Метание	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании;	

		малого мяча Р.Д.К. – выносливости .		метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Выполнять</i> бег, равномерно, медленно.	включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре.
9.		Бег 100 метров Метание малого мяча. Прыжки.	1	<i>Уметь:</i> выполнять бег, равномерно, медленно. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
10.		Метание малого мяча Р.Д.К. – выносливости .	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	<i>Регулятивные действия</i> - Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;
11.		Метание малого мяча на дальность. Бег.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. <i>Уметь:</i> выполнять технику бега различными способами.	осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.
12.		Метание малого мяча в цель Р.Д.К. – ловкости. Прыжки.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять прыжковые упражнения. <i>Выполнять</i> бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы.	Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.
13.		Метание малого мяча в цель Р.Д.К. – выносливости .	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять строевые упражнения; выполнять бег различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	<i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия;
14.		Бег по дистанции, челночный бег. Игры.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении правил подвижных игр.	взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.
15.		Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения. Игры.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки.
16.		Челночный бег Р.Д.К. – силы.	1	<i>Осваивать</i> умения связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Проявлять</i> качества быстроты.	Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков. <i>Предметные</i> (объем усвоения и уровень

17.		Прыжки с места. Р.Д.К. – силы.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<p>владения компетенциями): В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в подвижных играх; соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p> <p><i>Метапредметные</i> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>
18.		Р.Д.К. скоростно-силовых, выносливости. Прыжки.	1	<i>Проявлять</i> качества координации. <i>Уметь:</i> выполнять технику прыжков.	
19.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков. <i>Уметь:</i> преодолевать простейшие препятствия.	
20.		Прыжки с места. Р.Д.К. – силы.	1	<i>Проявлять</i> координацию, <i>Уметь</i> выполнять прыжковые упражнения.	
21.		Прыжки через скакалку за минуту, за 30 сек.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	
22.		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в выполнении беговых эстафет.	
23.		Прыжки в высоту способом «перешагивания» Р.Д.К. – Силы.	1	<i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении игровых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы.	
24.		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подведение итогов 1 четверти.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	

					поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
<b>Гимнастика – 24 час</b>					
25.		Техника безопасности на уроках. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях, командные С.У.	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные</i></p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>
26.		Строевые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды. <i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
27.		Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Челночный бег.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Уметь:</i> выполнять элементы беговых и прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику челночного бега.	
28.		Теоретический материал.	1	<i>Осваивать</i> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Знать</i> основы знаний по гимнастике.	
29.		Строевые упражнения, команды; О.Р.У.	1	<i>Осваивать</i> технику строевых упражнений. <i>Осваивать</i> команды.	
30.		Строевые упражнения, команды; О.Р.У. Акробатические элементы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Осваивать</i> технику строевых упражнений.	
31.		Строевые упражнения. Стойка на голове и руках. Р.Д.К.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.	

		– координации.			<p>формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> <p>Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий и способы их улучшения</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</p> <p>Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p><i>Предметными:</i></p> <p>Бережно обращаться с</p>
32.		Стойка на голове и руках, кувырки. Р.Д.К. – Силы. Акробатика.	1	<p><i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	
33.		Кувырок вперед, назад. Длинный кувырок. Р.Д.К.-Силы.	1	<p><i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p>	
34.		Строевые упражнения; О.Р.У. Висы на перекладине, гимн., стенке. Акробатические связки.	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p>	
35.		О.Р.У. Висы. Р.Д.К. – Силы. Акробатические связки.	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p>	
36.		Акробатические связки элементов. Р.Д.К. – Силы.	1	<p><i>Уметь</i> выполнять лазанье по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	
37.		Строевые упражнения. Акробатические связки элементов. Р.Д.К. – Скоростно-силовых.	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p>	
38.		Акробатическ	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять</p>	

		ие связки элементов. Строевые упражнения. Р.Д.К. – Силы.		упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения
39.		Акробатический комплекс. Р.Д.К. – координации.	1	<i>Уметь</i> выполнять «мост» из положения лёжа. <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
40.		Акробатический комплекс. Р.Д.К. – Скоростно-силовых.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	
41.		О.Р. У Акробатический комплекс. Р.Д.К. – Силы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
42.		Акробатический комплекс.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. <i>Уметь</i> выполнять подъём переворотом.	
43.		Висы на согнутых и прямых руках. Р.Д.К. – гибкости. Акробатическое упражнения.	1	<i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	
44.		О.Р.У. с предметами. подъём переворотом в упор, махом. Смешанные висы.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
45.		О.Р.У. с предметами. Подъём переворотом в упор, махом. Смешанные	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качества силы, координации при	

		висы.		выполнении гимнастических упражнений.	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
46.		С.У., О.Р.У. с предметами. подъём переворотом в упор, силой. Висы.	1	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	<i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
47.		Акробатический комплекс из изученных элементов. Зачёт.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
48.		Разновидности и прыжков на скакалке. Р.Д.К. - координации. Подведение итогов 2 четверти.	1	<i>Уметь:</i> выполнять применять полученные знания при выполнении упражнений.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>					
49.		Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Теоретический материал.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<i>Личностные</i> Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
50.		Скользкий шаг с палками и без палок. Р.Д.К. координации.	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
51.		Попеременный двушажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества силы. <i>Уметь</i> выполнять двигательные действия.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
52.		Повторные прыжки с места: в длину, в высоту до 10 повторов. Челночный	1	<i>Знать</i> название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. <i>Уметь</i> выполнять технику челночного	



		бег.		бега.	<p>Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><i>Предметными:</i></p> <p>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой</p>
50.		Одновременный одношажный ход Р.Д.К. – выносливости .	1	<i>Освоение</i> техники лыжных ходов, спусков. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах.	
54.		Одновременный одношажный ход Р.Д.К. – силы.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации. <i>Осваивать</i> правила соревнований.	
55.		Бег на выносливость , развитие координации движений.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику упражнений. <i>Уметь</i> выполнять технику приседаний.	
56.		Одновременный одношажный ход, развитие скоростной выносливости .	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, выполнять повороты в движении.	
57.		Одновременный одношажный ход, переходы с попеременных на одновременные хода.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
58.		Круговая тренировка: Приседание, Выполнение уголка в вися на шведской стенке с согнутыми ногами.	1	<i>Уметь</i> выполнять висы. <i>Уметь</i> выполнять технику упражнений..	
59.		Переходы с попеременных на одновременные хода Р.Д.К. – выносливости .	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	

60.		Попеременны й 4-х шажный ход.	1	<i>Проявлять</i> качества выносливости. <i>Осваивать</i> технические действия подъем в гору.	нагрузки; Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  <i>Коммуникативные</i> Уметь слушать и вступать в диалог; Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
61.		Прыжки через скакалку, контрольный зачёт.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки через скакалку.	
62.		Попеременны й 4-х шажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1	Осваивать элементы лыжных ходов и применять их. <i>Осваивать</i> технические действия.	
63.		Попеременны й 4-х шажный ход. Р.Д.К. - выносливости .	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	
64.		Метание набивных мячей, сидя двумя руками из- за головы.	1	<i>Уметь</i> выполнять метание мячей. <i>Уметь</i> выполнять прыжки на скакалке.	
65.		Попеременны й 4-х шажный ход.	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.	
66.		Переходы с попеременны х на одновременн ые хода Р.Д.К. – выносливости .	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
67.		Бег на выносливость , контрольный зачёт.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику бега на выносливость. <i>Уметь</i> измерять ЧСС..	
68.		Попеременны й 4-х шажный ход. Р.Д.К. - силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски, повороты. <i>Уметь</i> выполнять перемещения ходами.	
69.		Попеременны й 4-х шажный	1	<i>Уметь</i> выполнять перемещения. <i>Взаимодействовать</i> в	

		ход. Р.Д.К. – координации.		парах и группах при выполнении технических действий
70.		Повторный бег зигзагом. Прыжки через препятствие. Прыжки на скакалке.	1	<i>Уметь</i> выполнять прыжки.. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
71.		Попеременный 4-х шажный ход. Р.Д.К. - силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъемы, спуски. <i>Уметь</i> выполнять технику подъема на склон.
72.		Попеременный 4-х шажный ход. Соревнования, контрольный урок.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, выносливости. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
73.		Подъем туловища из положения лёжа на спине, зачёт.	1	<i>Уметь</i> выполнять подъем туловища. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.
74.		Соревнования, контрольный урок.	1	<i>Уметь</i> выполнять передвижение изученными ходами по пересечённой местности.
75.		Преодоление уклона, подъёмы, спуски.	1	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.
76.		Выполнение уголка в висе на шведской стенке: с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	1	<i>Уметь</i> выполнять уголок. <i>Уметь</i> выполнять висы на гимнастической стенке.
77.		Соревнования, контрольный урок.	1	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах, осуществлять подъем, повороты. <i>Уметь</i> выполнять передвижение ходами.
78.		Контрольный урок. Подведение		<i>Уметь</i> применять изученные элементы при передвижении на лыжах,

		итогов за 3 четверть.		осуществлять подъем, повороты. Уметь выполнять перемещения ходами.	
<b>Спортивные игры - 24 часа</b>					
79.		Техника безопасности на уроках. Основы знаний. Стойка и передвижения игрока.	1	<i>Знать</i> и выполнять правила поведения и Т/Б на занятиях. <i>Осваивать</i> технические действия в выполнении перемещений.	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Мотивационная основа на занятия играми; Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с выбором водящего, водящих. Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в игре. Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные действия</i></p> <p>Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам. Принимают и сохраняют</p>
80		Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча.	1	<i>Уметь</i> ориентироваться в пространстве.	
81.		Теория, техника безопасности.	1	<i>Знать</i> технику безопасности на уроках физической культуры.	
82.		Ловля и передача мяча. Развитие силы.	1	<i>Уметь</i> ловить мяч и передавать. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
83.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	<i>Осваивать</i> ведение мяча в движении.	
84.		Ведение мяча. Броски мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча с изменением направления. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
85.		Ведение мяча. Броски мяча. Развитие координации.	1	<i>Осваивать</i> броски мяча в парах.	
86.		Ведение мяча. Броски мяча.	1	<i>Осваивать</i> элементы игры. <i>Проявлять</i> качества силы.	
87.		Броски мяча.	1	<i>Уметь</i> играть в игры с мячом. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости.	
88.		Броски мяча. Развитие силы.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки.	

				Взаимодействие игроков.	<p>учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p><i>Коммуникативные действия</i> - Работа на уроке в группах, парах при выполнении или при разучивании нового материала. Используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. Способен участвовать в речевом общении. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Познавательные действия</i> - Составление комплекса упражнений на формирование, например правильной осанки. Освоение и применение полученных знаний в процессе уроков.</p> <p><i>Предметными:</i> Бережно обращаться с</p>
89.	Бросок в корзину. Вырывание и выбивание мяча.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.		
90.	Вырывание и выбивание мяча Учебно-тренировочные игры.	1	<i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.		
91.	Вырывание и выбивание мяча Учебно-тренировочные игры. Прыжки на скакалке.	1	<i>Уметь</i> выполнять упражнения со скакалкой, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.		
92.	Стойка и перемещение игрока.	1	<i>Уметь</i> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.		
93.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.		
94.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.		
95.	Передача мяча сверху, двумя руками.	1	<i>Осваивать</i> упражнения выполнять передачи мяча, устранять ошибки.		
96.	Передача мяча сверху, двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	<i>Уметь</i> выполнять передачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества силы.		
97.	Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Уметь</i> выполнять нижнюю прямую подачу, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.		

98.		Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1	<i>Уметь</i> выполнять подачи мяча, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, с заданной дозировкой нагрузки;
99.		Приём мяча с низу, двумя руками , прямой нападающий удар. Развитие ДК.	1	<i>Уметь</i> выполнять приём мяча снизу, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
100.		Приём мяча снизу, двумя руками, прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
1001.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники.	1	<i>Уметь</i> выполнять прямой нападающий удар, устранять ошибки. Взаимодействие игроков. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
1002.		Учебно–тренировочные игры, на закрепление техники. Подведение итогов 4 четверти и года.	1	<i>Уметь</i> выполнять технику игры в волейбол, устранять ошибки. Взаимодействие игроков.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  <i>Метапредметными:</i> Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее

					<p>выполнения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--	--	--	--