



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Созвездие» №131»
городского округа Самара

Согласовано

Зам. директора МБОУ Лицей «Созвездие» №131

О.Ю. Ускова

«01» сентября 2016 г.

Утверждено

Директор МБОУ Лицей «Созвездие» №131

Л.Б. Басов

«01» сентября 2016 г.

Приказ № 46 от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2016/2017 учебный год

Предмет физическая культура

Срок реализации программы (классы)

5-9

Количество часов по программе 509:

5 класс - 102 (3 часа в неделю)

6 класс - 102 (3 часа в неделю)

7 класс - 102 (3 часа в неделю)

8 класс - 102 (3 часа в неделю)

9 класс - 101 (3 часа в неделю)

Уровень программы

базовый

Учитель: Першуткина Е.А., Елурин А.В., Кузнецова О.Ю.

Программа составлена на основе Рабочей программы. Физическая культура.
Предметная линия учебников М.Я. Велеского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Автор В.И.
Лях. М.: Просвещение, 2012.

Программа рассмотрена на заседании кафедры предметов естественнонаучного цикла,
физической культуры и ОБЖ

Протокол №1 от «29» августа 2016 г.

Зав. кафедрой Н.В. Шапкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Особенностью урочных занятий в 5-9 классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыха-

ние, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение обучающимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В 5-9 классах рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

ческой задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содер-

жание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в 5-9 классах является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Рабочая программа составлена в соответствии с программой: «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012».

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе - 101 ч.

Рабочая программа рассчитана на 509 ч на пять лет обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание 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 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 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, 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;
- 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;
- 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями 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:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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»; 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 комби-

нацию 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— 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.

Метапредметные результаты

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

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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 деви-

антного (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 значе-

ния 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 культурой 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 её 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 само-

стоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение 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 соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- 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;
- умение 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 физиче-

ских способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- 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;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (ССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Физическая культура. 5-7 классы. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова/Под редакцией М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2015
3. В. И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
4. Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные учебные пособия

- Плакаты методические.
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

- Стенка гимнастическая.
- Бревно гимнастическое напольное.
- Козёл гимнастический.
- Конь гимнастический.
- Мост гимнастический подкидной.
- Скамейка гимнастическая жёсткая.
- Маты гимнастические.
- Мяч набивной.
- Мяч малый теннисный.
- Скакалки, палки, обручи гимнастические.
- Планка и стойка для прыжков в высоту.
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- Сетка волейбольная.
- Номера нагрудные.

- Компрессор для накачивания мячей.

Измерительные приборы

- Пульсометр
- Динамометр становой

Средства первой помощи

- Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой.
- Кабинет учителя.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
- Тренажерный зал.

Пришкольный стадион (площадка)

- Легкоатлетическая дорожка.
- Игровое поле для футбола (мини-футбола).
- Площадка игровая волейбольная.
- Лыжная трасса.
- Каток.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

зических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнить гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнить легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Тематическое планирование.
Физическая культура. 5 класс.
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Планируемые ре- зультаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
			Содержание курса (ученик должен знать)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
I. Основы знаний (в процессе урока)							
	Олимпийские игры древности	В процессе урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения, известные участники и победители.	Уважительное отношение к истории и культуре Олимпийских игр древности, готовность и способность к саморазвитию.	Осуществляют расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Сотрудничают с учителем, сверстниками в процессе совместного изучения темы: «Олимпийские игры древности».	Самостоятельно определяют цели своего обучения
	Режим дня и его основное содержание	В процессе урока	Режим дня и его основное содержание, правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятель-	Бережно и уважительно относиться к своему здоровью	Самостоятельно составлять и использовать комплекс физических упражнений для утренней гимнастики. Выполнять режим дня	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; планировать общие способы работы	Определять назначение физкультурно – оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий

			ности				
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Понимать причину возникновения травм. Соблюдать правила оказания первой помощи и самопомощи при травмах.	Самостоятельно выбирать наиболее удобную форму работы с информацией о травматизме	Сотрудничать с учителем и задавать вопросы, для организации собственной деятельности при оказании первой помощи и самопомощи во время занятий.	Определять точность оказания помощи и самопомощи на занятиях, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
II. Двигательные умения и навыки Легкая атлетика (20 часов)							
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетикой
2	История легкой атлетики	1	История легкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов	Знание истории физической культуры своего народа	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
3	Высокий старт от 10 до 15 м	1	Овладение техникой спринтерского бега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

4-5	Бег с ускорением от 30 до 40 м	2	Овладение техникой спринтерского бега	Формированиеценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
6-9	Скоростной бег до 40 м	1	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега	Формированиеценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
	Бег на результат 60 м	1					
	Бег в равномерном темпе то 10 до 12 мин.	1					
	Бег на 1000 м	1					
10-13	Прыжки в длину Прыжок в высоту	2 2	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	Формированиеценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
14-15	Метание малого мяча в цель и на дальность	2	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	Формированиеценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
16-20	Кросс до 15 минут Бег с препятствиями и на местности Минутный бег	1 1	Развитие выносливости	Формирование ответственного отношения к учению, готовности к самообразованию	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать необходимость их выполнения	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Составлять комплекс упражнений на выносливость, контролировать физическую нагрузку по ЧСС

	Эстафеты	1			полнения		
	Круговая тренировка	1					
Волейбол (7 часов)							
21	Краткая характеристика волейбола. Правила техники безопасности	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории волейбола и основных правил игры в волейбол.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
22	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Выявлять и устранять типичные ошибки
23	Освоение техники приёма и передач мяча	1	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Выявлять и устранять типичные ошибки
24	Игра по правилам мини-волейбола	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Иг-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависи-	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять су-

			ры по упрощенным правилам мини – волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2) и на укороченных площадках	сопернику и управлять своими эмоциями	использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	мости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	действие игры
25	Техника нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
26	Техника прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Осуществлять судейство игры.
27	Тактика свободного нападения	1	Освоение тактики игры	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать тактику освоенных игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейболом тактические действия
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)							
28	Правила техники безопасности.	1	Знать ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики и	Формирование ценности здорового и	Осознано применять технику безопасности и стра-	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстника-	Умение соотносить свои действия с планируемыми результа-

			страховки при выполнении гимнастических упражнений.	безопасного образа жизни	ховку во время занятий физическими упражнениями	ми технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	тами
29	Значение гимнастических упражнений	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, силовых способностей, упражнений для сохранения правильной осанки	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками упражнения для сохранения правильной осанки.	Осуществлять во время занятий физическими упражнениями технику безопасности и страховку.
30	Краткая характеристика вида спорта	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре народа	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
31	Строевые команды и приемы	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Ориентироваться и четко выполнять строевые приемы и команды	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками строевые приемы и команды	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
32	ОРУ без предметов	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махо-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо-	Описывать технику ОРУ	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинации из числа разученных упражнений	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

			выми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки, ОРУ в парах	циями			
33	ОРУ с предметами	1	М: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг). Д: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Составлять комбинации из числа разученных упражнений с предметами	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинации из числа разученных упражнений с предметами	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
34	Освоение висов и упоров	1	М: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Составлять комбинации из числа разученных упражнений на развитие силовых способностей контролировать физическую нагрузку по ЧСС
35	Опорные прыжки	1	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Использовать (планировать) гимнастические комбинации в различных формах занятий физической культурой
36	Акробатические упражнения и комбинации	1	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, умение анализировать их технику	Использовать (планировать) акробатические комбинации в различных формах занятий физической культурой

Волейбол (7 часов)							
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
38	Игры с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2)	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
39	Челночный бег с ведением и без ведения мяча	1	Игровые упражнения для развития координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
40	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
41	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации

			ностей	управлять своими эмоциями	выявляя и устраняя типичные ошибки		
42	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	Освоение тактики игры	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать тактику освоенных игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейбол тактические действия и применять их в игровой ситуации
43	Подвижные игры	1	Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Самостоятельно применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и в спортзале использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	Взаимодействовать в организации со сверстниками в проведении спортивных подвижных игр	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовке мест проведения игры

**Баскетбол
(6 часов)**

44	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказание самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске пострадавших).	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
45	Техника игровых	1	Стойки игрока;	Выполнять	Описывать технику	Взаимодействовать	Осваивать технику

	приемов и действий		перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	изучаемых игровых приемов и действий	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
46	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
47	Овладение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
48	Овладение техники бросков мяча	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, и после ловли) без сопротивления защитника.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
49	Вырывание и выбивание мяча	1	Индивидуальная техника защиты	Формирование ценности	Описывать технику изучаемых игровых	Взаимодействовать со сверстниками в	Осваивать технику самостоятельно с пре-

				здорового и безопасного образа жизни	приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	дупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
I. Основы знаний В течение четверти в процессе урока							
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	В процессе урока	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	Уважительное отношение к истории возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, готовность и способность к саморазвитию.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей в ответах на поставленные вопросы на тему Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока	ЗОЖ, роль и значение физической культуры в его формирование. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	Уметь раскрыть понятия ЗОЖ, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека	Ориентироваться в своей системе знаний о ЗОЖ, и выполнять его основные компоненты для развития физического, психического и социального здоровья	Использовать (планировать) ЗОЖ со сверстниками в игровой и трудовой деятельности	Соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях лыжной подготовки
II. Двигательные умения и навыки Лыжная подготовка (14 часов)							
50	Требования к технике безопасности	1	Правила техники безопасности	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осознано применять технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

51	Краткая характеристика лыжного спорта	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре народа	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
52-54	Освоение техники лыжных ходов	3	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
55-57	Подъемы и спуски	3	Подъем «полуёлочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику лыжных, спусков и подъемов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков и подъемов на лыжах и соблюдать технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
58-60	Повороты, торможения	3	Повороты переступанием, торможение «плугом»	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику поворота переступанием и торможение «плугом», выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворота переступанием, и торможение «плугом»	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
61-63	Передвижение на лыжах 3 км	3	Моделирование техники освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции	Прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели	Ориентироваться в различной технике лыжных ходов на дистанции 3 км	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного передвижения на лыжах 3 км с освоением техники поворота переступанием, и торможение «плугом».	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции 3 км
Баскетбол (7 часов)							

64	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске пострадавших)	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
65	Краткая характеристика вида спорта	1	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.	Овладевать основными приемами игры в баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории баскетбола и основных правил игры в баскетбол.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
66	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
67	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

68	Тактика свободного нападения	1	Освоение тактики игры	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
69	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1	Освоение тактики игры	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
70	Игра по правилам мини-баскетбола	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
Волейбол (9 часов)							
71	Требования техники безопасности	1	Правила техники безопасности	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

						пострадавших)	
72-73	Совершенствование техники передвижений	2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
74-75	Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
76-77	Подвижные игры с мячом	2	Игры по упрощенным правилам мини – волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2) и на укороченных площадках	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессии игровой деятельности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
78	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
79	Совершенствование	1	Прямой нападаю-	Выполнять	Описывать технику	Моделировать тех-	Организовывать со-

	ние техники прямого нападающего удара		щий удар после подбрасывания мяча партнером	правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	нику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	вместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
Легкая атлетика (8 часов)							
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
81-82	Эстафетный бег	2	Беговые упражнения	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
83-84	Старты из различных исходных положений Бег с ускорением	1 1	Беговые упражнения.	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
85-86	Упражнения для развития скорост-	2	Метание малого мяча с места в вер-	Уважительное отношение к	Описывать технику метания малого мя-	Взаимодействовать со сверстниками в	Самостоятельно применять метательные

	но-силовых качеств		тикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.	иному мнению, здоровью других людей.	ча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	упражнения для развития соответствующих физических способностей.
87	Кроссовая подготовка на развитие выносливости.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать необходимость их выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Составлять комплекс упражнений на выносливость, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
Волейбол (8 часов)							
88	Требования техники безопасности	1	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают основные правила техники безопасности.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории волейбола и основных правил игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
90	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых прие-	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры

			над собой. То же через сетку	управлять своими эмоциями	выявляя и устраняя типичные ошибки	мов и действий, соблюдая технику безопасности	
91	Челночный бег с ведением и без ведения мяча	1	Игры по упрощенным правилам мини – волейбола. Игры и игровое задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2) и на укороченных площадках	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
92	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
93	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
94	Совершенствование тактики игры	1	Тактику свободного нападения.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Ориентироваться в своей системе знаний тактических действий и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки в игре волейбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейбол тактические действия и применять их в игровой ситуации
95	Овладение организаторскими умениями	1	Организация и проведение под-	Выполнять правила игры,	Самостоятельно применять правила	Взаимодействовать в организации со свер-	Осуществлять помощь в судействе, комплек-

	ниями		вижных игр. Комплектование команды, подготовка места проведения игры, помощь в судействе	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	подбора одежды для занятий на открытом воздухе и в спортзале использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	стниками в проведении спортивных подвижных игр.	тование команды, подготовке мест проведения игры
Баскетбол (7 часов)							
96	Краткая характеристика вида спорта	1	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.	Овладевать основными приемами игры в баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории баскетбола и основных правил игры в баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
97	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске пострадавших).	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
98	Технические приемы и действия	1	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. Остановки двумя шагами и прыжком. Поворо-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

			ты без мяча и с мячом.				
99	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
100	Совершенствование техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
101	Совершенствование техники бросков мяча.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, и после ловли) без сопротивления защитника.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
102	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1	Выравнивание и выбивание мяча.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

Тематическое планирование.

**Физическая культура. 6 класс.
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Планируемые ре- зультаты (предмет- ные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
			Содержание курса (ученик должен знать)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
I. Основы знаний (в процессе урока)							
	Характеристика ви- дов спорта, входя- щих в программу Олимпийских игр.	В процессе урока	Наши соотечествен- ники - олимпийские чемпионы	Уважительное отношение к ис- тории и культуре Олимпийских игр древности, готовность и способность к саморазвитию.	Осуществляют расширенный поиск информации с ис- пользованием ре- сурсов библиотек и Интернета	Сотрудничают с учи- телем, сверстниками в процессе совмест- ного изучения темы: «Олимпийские игры древности».	Самостоятельно опре- деляют цели своего обучения
	Режим дня и его основное содержание	В процессе урока	Режим дня и его ос- новное содержание, правила планирова- ния. Утренняя гим- настика и ее влия- ние на работоспо- собность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в услови- ях учебной и трудо- вой деятельности	Бережно и ува- жительно отно- ситься к своему здоровью	Самостоятельно составлять и использовать комплекс физических упражнений для утренней гимнастики. Выполнять режим дня	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстни- ками; планировать общие способы рабо- ты	Определять назначение физкультурно - оздо- ровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использо- вать правила подбора и составления комплек- сов физических уп- ражнений для физ- культурно - оздоро- вительных занятий

	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В процессе урока	Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Понимать причину возникновения травм. Соблюдать правила оказания первой помощи и самопомощи при травмах.	Самостоятельно выбирать наиболее для себя удобную форму работы с информацией о травматизме	Сотрудничать с учителем и задавать вопросы, для организации собственной деятельности при оказании первой помощи и самопомощи во время занятий.	Определять точность оказания помощи и самопомощи на занятиях, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
--	--	------------------	--	--	--	--	--

II. Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика (20 часов)

	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.		Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики.
	История легкой атлетики		Знание истории физической культуры своего народа.	История легкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

3	Высокий старт от 15 до 30 м	1	Овладение техникой спринтерского бега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
4-5	Бег с ускорением от 30 до 50 м	2	Овладение техникой спринтерского бега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
6-9	Скоростной бег до 50 м	1	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно	Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
	Бег на результат 60 м	1					
	Бег в равномерном темпе то 10 до 12 мин.	1					
	Бег на 1000 м	1					
10-13	Прыжки в длину Прыжок в высоту	2 2	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

14-15	Метание малого мяча в цель и на дальность	2	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель	Формирование ценности здоровья и безопасности образа жизни	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
16-20	Кросс до 15 минут Бег с препятствиями и на местности Минутный бег Эстафета Круговая тренировка	5	Развитие выносливости	Формирование ответственного отношения к учению, готовности к самообразованию	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать необходимость их выполнения	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Составлять комплекс упражнений на выносливость, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
Волейбол (7 часов)							
21	Краткая характеристика волейбола. Правила техники безопасности	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории волейбола и основных правил игры в волейбол.	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
22	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	Выявлять и устранять типичные ошибки

			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	своими эмоциями	и устраняя типичные ошибки	соблюдая технику безопасности	
23	Освоение техники приёма и передач мяча	1	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Выявлять и устранять типичные ошибки
24	Игра по правилам мини-волейбола	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2) и на укороченных площадках	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
25	Техника нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации

26	Техника прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Осуществлять судейство игры
27	Тактика свободного нападения	1	Освоение тактики игры	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать тактику освоенных игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейболом тактические действия
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)							
28	Правила техники безопасности.	1	Знать ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики и страховки при выполнении гимнастических упражнений.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осознано применять технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

29	Значение гимнастических упражнений	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, силовых способностей, упражнений для сохранения правильной осанки	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками упражнения для сохранения правильной осанки.	Осуществлять во время занятий физическими упражнениями технику безопасности и страховку.
30	Краткая характеристика вида спорта	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре народа	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
31	Строевые команды и приемы	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Ориентироваться и четко выполнять строевые приемы и команды	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками строевые приемы и команды	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
32	ОРУ без предметов	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки, ОРУ в парах	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику ОРУ	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинации из числа изученных упражнений	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

33	ОРУ с предметами	1	М: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Д: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Составлять комбинации из числа разученных упражнений с предметами	Взаимодействовать, со сверстниками в процессе совместного освоения комбинации из числа разученных упражнений с предметами	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
34	Освоение висов и упоров	1	М: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Составлять комбинации из числа разученных упражнений на развитие силовых способностей контролировать физическую нагрузку по ЧСС
35	Опорные прыжки	1	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Использовать (планировать) гимнастические комбинации в различных формах занятий физической культурой

36	Акробатические упражнения и комбинации	1	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, умение анализировать их технику	Использовать (планировать) акробатические комбинации в различных формах занятий физической культурой
Волейбол (7 часов)							
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
38	Игры с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2)	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
39	Челночный бег с ведением и без ведения мяча	1	Игровые упражнения для развития координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации

40	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
41	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
42	Позиционное нападение с изменения позиций игроков	1	Освоение тактики игры	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Моделировать тактику освоенных игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейбол тактические действия и применять их в игровой ситуации
43	Подвижные игры	1	Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Самостоятельно применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и в спортзале, использовать подвижные игры в организации активного отдыха	Взаимодействовать в организации со сверстниками в проведении спортивных подвижных игр	Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, осуществлять помощь в судействе, комплектование команды, подготовке мест проведения игры

Баскетбол (6 часов)							
44	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказание самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
45	Техника игровых приемов и действий	1	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
46	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

47	Овладение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
48	Овладение техники бросков мяча	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, и после ловли) без сопротивления защитника.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
49	Вырывание и выбивание мяча	1	Индивидуальная техника защиты	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя Типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

I. Основы знаний. В течение четверти в процессе урока							
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	В процессе урока	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	Уважительное отношение к истории возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, готовность и способность к саморазвитию.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей в ответах на поставленные вопросы на тему Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока	ЗОЖ, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	Уметь раскрыть понятия ЗОЖ, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека	Ориентироваться в своей системе знаний о ЗОЖ, и выполнять его основные компоненты для развития физического, психического и социального здоровья	Использовать (планировать) ЗОЖ со сверстниками в игровой и трудовой деятельности	Соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях лыжной подготовки
II. Двигательные умения и навыки Лыжная подготовка (14 часов)							
50	Требования к технике безопасности	1	Правила техники безопасности	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осознано применять технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками технику безопасности и страховку во время упражнениями	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

51	Краткая характеристика лыжного спорта	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре народа	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
52-54	Освоение техники лыжных ходов	3	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
55-57	Подъемы и спуски	3	Подъем «ёлочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику лыжных, спусков и подъемов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков и подъемов на лыжах и соблюдать технику безопасности	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
58-60	Повороты, торможения	3	Торможения и повороты упором.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осваивать самостоятельно технику поворота переступанием и торможение «плугом», выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворота переступанием, и торможение «плугом»	Осваивать технику самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок

61-63	Передвижение на лыжах 3,5 км	3	Моделирование техники освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции	Прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели	Ориентироваться в различной технике лыжных ходов на дистанции 3 км	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного передвижения на лыжах 3 км с освоением техники поворота переступанием, и торможение	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции 3 км
Баскетбол (7 часов)							
64	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших)	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
65	Краткая характеристика вида спорта	1	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов	Овладевать основными приемами игры в баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории баскетбола и основных правил игры в баскетбол.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

66	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
67	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
68	Тактика свободного нападения	1	Освоение тактики игры	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
69	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1	Освоение тактики игры	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

70	Игра по правилам мини-баскетбола	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасно-	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
Волейбол (9 часов)							
71	Требования техники безопасности	1	Правила техники безопасности	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших)	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
72-73	Совершенствование техники передвижений	2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры

74-75	Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
76-77	Подвижные игры с мячом	2	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*3,3*2) и на укороченных площадках	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
78	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации

79	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
Легкая атлетика (9 часов)							
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
81-82	Эстафетный бег	2	Беговые упражнения	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

83-84	Старты из различных исходных положений Бег с ускорением	1 1	Беговые упражнения	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
85-86	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей.	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
87-88	Кроссовая подготовка на развитие выносливости.	2	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6- минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать необходимость их выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Составлять комплекс упражнений на выносливость, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
Волейбол (8 часов)							
89	Требования техники безопасности	1	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают основные правила техники безопасности	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории волейбола и основных правил игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

90	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
91	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	Передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
92	Челночный бег с ведением и без ведения мяча	1	Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровое задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*3, 3*2) и на укороченных площад-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

93	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Определять план деятельности по физической дисциплине и осуществлять действия его реализации
94	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
95	Совершенствование тактики игры	1	Тактика свободного нападения	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Ориентироваться в своей системе знаний тактических действий и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности	Выбирать в игре волейбол тактические действия и применять их в игровой ситуации
96	Овладение организаторскими умениями	1	Организация и проведение подвижных игр. Комплектование команды, подготовка места проведения игры, помощь в судействе	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Самостоятельно применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и в спортзале использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	Взаимодействовать в организации со сверстниками в проведении спортивных подвижных игр.	Осуществлять помощь в судействе, комплектование команды, подготовку мест проведения игры

Баскетбол (6 часов)							
97	Краткая характеристика вида спорта	1	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов	Овладевать основными приемами игры в баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения истории баскетбола и основных правил игры в баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
98	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах /	Уважительное отношение к иному мнению, здоровью других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказании самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших).	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами
99	Технические приемы и действия	1	Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

100	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
101	Совершенствование техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
102	Совершенствование техники бросков мяча	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, и после ловли) без сопротивления защитника	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

**Тематическое планирование.
Физическая культура. 7 класс.
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№	Тема занятий	Количество часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
			Содержание курса (ученик должен знать)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
	Основы знаний	В течение четверти					
	Физическая культура в современном обществе		Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Уважительное отношения к истории и культуре Олимпийского движения в России, готовность и способность к саморазвитию.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Сотрудничать с учителем, сверстниками в процессе совместного изучения темы: Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
	История лёгкой атлетики. Правила соревнований.		История легкой атлетики. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	Изучают историю легкой атлетики и результаты выступления легкоатлетов России на международной арене.	Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.	Сотрудничать с учителем, сверстниками в процессе совместного изучения темы: легкой атлетики	Организуют совместные занятия легкой атлетикой со сверстниками, осуществляют судейство в различных видах.
Легкая атлетика (17 часов)							
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание самопомощи	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказание само-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Оказа-	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики и спортивным играм

			и первой помощи при травмах.		помощи и первой помощи при травмах	ние самопомощи и первой помощи при травмах	
2-3	Высокий старт от 30 м до 40 м	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее, самостоятельно выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств
4-5	Бег 60 м на результат	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью 60 м/с на результат	Демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
6-7	Бег на 1500 м	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь применять различные упражнения для развития выносливости	ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать в необходимости их выполнения	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Составлять комплекс упражнений на выносливость контролировать физическую нагрузку по ЧСС
8-9	Круговая тренировка	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь применять различные упражнения для развития выносливости	ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать в необходимости их выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств
10-11	Овладение техникой прыжка в длину	2	Прыжковые упражнения	Уметь демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее само-	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения прыжковых упражнений,	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития

				упражнений	стоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	соблюдать правила безопасности	физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
12 - 13	Метание мяча с места и на дальность	2	метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, в горизонтальную и вертикальную цель	Овладеть техникой метания мяча 150 г с места и на дальность	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
14 - 15	Старты из различных исходных положений	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь применять беговые упражнения для развития физических качеств	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
16 - 17	Эстафеты	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Уметь применять беговые упражнения для развития физических качеств	ориентироваться в различных упражнениях для развития, скоростно-силовых способностей и осознавать в необходимости их выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств
Волейбол (10 часов)							
18	Краткая характеристика вида спорта.	1	Историю волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и результаты выступления волейболистов России на меж-	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного изучения истории волейбола и основных правил игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

				дународной аре- не			
19	Техника безо- пасности на занятиях по волейболу	1	Инструкция по тех- ники безопасности во время занятий по волейболу и спортивным играм. Оказание самопо- мощи и первой по- мощи при травмах.	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью дру- гих людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности во время занятий по волейболу и спор- тивным играм. Ока- зание самопомощи и первой помощи при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тех- ники безопасности во время занятий по волей- болу и спортивным иг- рам. Оказание самопомо- щи и первой помощи при травмах	Знать и соблю- дать инструкцию по технике безопасности на занятиях по во- лейболу и спор- тивным играм
20 - 21	Стойки игрока	2	Освоение техники стоек игроков	Уметь играть в волейбол по уп- рошенным пра- вилам, выпол- нять техниче- ские приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их само- стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения тех- ники игровых приемов и действий, соблюдая техни- ку безопасности	Организовать со- вместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять су- действо игры
22 - 23	Передача мяча над собой	2	Овладение игрой и комплексное разви- тие психомоторных способностей	Уметь играть в волейбол по уп- рошенным пра- вилам, выпол- нять техниче- ские приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их само- стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения тех- ники игровых приемов и действий, соблюдая техни- ку безопасности	Организовать со- вместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять су- действо игры
24 - 25	Перемещения в стойке, оста- новки, ускоре- ния	2	Овладение игрой и комплексное разви- тие психомоторных способностей	Уметь играть в волейбол по уп- рошенным пра- вилам, выпол- нять техниче- ские приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их само- стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения тех- ники игровых приемов и действий, соблюдая техни- ку безопасности	Организовать со- вместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять су- действо игры
26 - 27	Игровые уп- ражнения типа 2:2, 3:2,3:3	2	Овладение игрой и комплексное разви- тие психомоторных способностей	Выполнять пра- вила игры , ува- жительно отно- сится к соперни- ку и управлять своими эмоция-	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использо- вать игру в волейбол как средство актив-	Моделировать технику иг- ровых действий и приемов, варьировать ее в зависи- мости от ситуации и усло- вий, возникающей в про- цессии игровой деятель-	Организовать со- вместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять су- действо игры.

				ми	ного отдыха	ности	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)							
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Знать ТБ на уроках гимнастики и страховки при выполнении гимнастических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Осознано применять технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Осуществлять во время занятий физическими упражнениями технику безопасности и страховку.
29	Краткая характеристика вида спорта	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Уважительное отношения к иному мнению, истории и культуре	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Характеризовать предназначение каждого из видов гимнастики.
30	Освоение строевых упражнений	1	Выполняют команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Ориентироваться и четко выполняют строевые приемы и команды	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками строевые приемы и команды	Осуществлять во время занятий физической культуры выполнение строевых приемов и команд и реализовывать в неурочной деятельности по необходимости
31 - 32	ОРУ без предмета на месте и в движении	2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Умеют составлять комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику общеразвивающих упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения комбинации из числа разученных упражнений	Осуществлять во время занятий и комбинации из числа разученных упражнений и соблюдать технику безопасности страховку.
33	Освоение висов и упоров	2	М-подъем переворотом в упор толч-	Умеют составлять комбина-	Используют данные упражнения для раз-	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых	Составлять комбинации из числа

34			ком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Д - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	ции из числа разученных упражнений.	вития силовых способностей и силовой выносливости	гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	разученных упражнений на развитие силовых способностей контролировать физическую нагрузку по ЧСС
35 - 36	Акробатические упражнения	2	Кувырок вперед стойку на лопатках-М, кувырок назад в полушпагат -Д	Умеют составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Описывают технику акробатических упражнений и комбинации	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Составлять комбинации из числа разученных упражнений на развитие силовых способностей контролировать физическую нагрузку по ЧСС
37	Освоение опорных прыжков	1	М - прыжок согнутой ноги (козёл в ширину, высота 110-115см). Д - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	Умеют составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Описывают технику акробатических упражнений и комбинации	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	Составлять комбинации из числа разученных упражнений на развитие силовых способностей контролировать физическую нагрузку по ЧСС
Волейбол (11 часов)							
38 - 39	Челночный бег с ведением мяча	2	Развитие координационных способностей	Используют Игровые упражнения для развития координационных способностей	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
40 - 41	Подвижные игры с мячом	2	Развитие выносливости	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопер-	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их само-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Определять план в неурочной деятельности по физической дисципли-

				нику и управлять своими эмоциями	стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	действий, соблюдая технику безопасности	лине и осуществлять действия его реализации
42 - 43	Передача мяча через сетку	2	Освоение техники передача мяча через сетку	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
44 - 46	Игры длительностью от 20 с до 12 мин	3	Процесс совершенствования психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовке мест проведения игры
47 - 48	Закрепление тактики свободного нападения	2	Процесс совершенствования психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Основы знаний	В течение четверти					
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на совре-		Положение Федерального закона «О физической культуре и	Анализируют положение Федерального закона «О физиче-	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресур-	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Используют знания в самостоятельных занятиях при решении за-

	менном этапе		спорте»	ской культуре и спорте»	сов библиотек и Интернета		дач физической и технической подготовки
	Краткая характеристика вида спорта		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей.	Характеризовать предназначение каждого из видов лыжного спорта.
Лыжная подготовка (20 часов)							
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровья других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Применяют изучение упражнения при организации самостоятельных тренировок
50 - 52	Одновременный одношажный ход	3	Освоение техники лыжных ходов	Используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивают самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
53 - 55	Подъем в гору скользящим шагом	3	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом	Используют передвижение на лыжах и технику спусков и подъемов в организации активного отдыха	Осваивают самостоятельно технику лыжных, спусков и подъемов выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники спусков и подъемов на лыжах и соблюдают технику безопасности	Моделируют технику освоенных лыжных, спусков и подъемов варьируют ее в зависимости от ситуации и усло-

							вий, возникающих в процессе прохождения дистанций
56 - 58	Поворот на месте махом	3	Освоение техники поворотов на месте махом	Используют передвижение на лыжах с техникой поворота упором, и торможение «плугом». Организация активного отдыха	Осваивают самостоятельно технику поворота упором, и торможение «плугом». выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники поворота упором, и торможение «плугом». соблюдают технику безопасности	Моделируют технику освоенных поворота упором, и торможение «плугом». варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
59 - 61	Передвижение на лыжах 4 км	3	Освоение техники лыжных ходов	Прилагает волевые усилия и преодолевает трудности и препятствия на пути достижения цели	Ориентироваться различной техникой лыжных ходов на дистанции 3,5 км	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного передвижения на лыжах 3,5 км с освоением техники поворота, и торможений. соблюдают технику безопасности	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время прохождения дистанции 3,5 км.
62 - 65	«Гонки с выбыванием»	4	Освоение техники лыжных ходов	Используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивают самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
66 - 68	«Гонки с преследованием»	3	Освоение техники лыжных ходов	Используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивают самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Основы знаний	В течение четверти					

	Краткая характеристика вида спорта		История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного изучения истории баскетбола и основных правил игры в баскетбол.	Организуют совместные занятия баскетбол со сверстниками, осуществлять судейство игры.
	Рациональное питание		Выбор режима правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	Изучают режим правильного питания	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного изучения темы Рациональное питание	Характеризовать режим правильного питания раскрыть его содержание
Баскетбол (10 часов)							
69	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношения к иному мнению, и здоровья других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного деятельности и в оказание самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске пострадавших).	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики и спортивным играм
70 - 72	Освоение ловли и передачи мяча	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Умеют правильно выполнять игровые приемы технические действия и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
73 - 75	Освоение техники ведения мяча	3	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Умеют правильно выполнять игровые	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Взаимодействуют со сверстниками в процессии совместного освоения техни-	Осуществляют самоконтроль за физической на-

			на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	приемы	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ки игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	грузкой во время игровой деятельности
76 - 78	Овладение техники бросков мяча	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Умеют правильно выполнять игровые приемы технические действия и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Основы знаний	В течение четверти					
	Личная гигиена		Объясняют роль и значение гигиенических требований	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровья других людей	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения темы: Личная гигиена	Соблюдают основные гигиенические требования
	Самонаблюдения и самоконтроль		Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Уметь выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник само-	Самостоятельно выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения самонаблюдения и самоконтроля. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

				контроля			
Баскетбол (12 часов)							
79	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	Инструкция по технике безопасности по спортивной игре баскетбол. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношения к иному мнению, и здоровья других людей	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности в игровой деятельности и в оказание самопомощи и первой помощи при травмах (в парах с одноклассниками тренируются в наложение повязок и жгутов, переноске построгавших).	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики и спортивным играм
80 - 81	Обучение технике движений	2	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед.	Умеют правильно выполнять технические действия и приемы	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
82 - 83	Перехват мяча	2	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Умеют правильно выполнять игровые приемы технические действия и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
84 - 85	Закрепление техники движений	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Умеют правильно выполнять игровые приемы технические действия и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

86 - 87	Позиционное нападение	2	Освоение тактики игры	Умеют правильно выполнять тактические правила и приемы	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.	Организуют совместные занятия баскетбол со сверстниками, осуществлять судейство игры
88 - 90	Игра по правилам мини-баскетбола	3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Организуют совместные занятия баскетбол со сверстниками, осуществлять судейство игры	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Лёгкая атлетика (12 часов)

91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровья других людей.	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики и спортивным играм
92 - 93	Бег на результат 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры	ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать в необходимости их выполнения	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении кроссовой подготовки	Составлять комплекс упражнений на выносливость контролировать физическую нагрузку по ЧСС
94 - 95	Совершенствование прыжков в высоту	2	Овладение техникой прыжка в высоту	Уметь демонстрировать вариативное вы-	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Самостоятельно применять прыжковые упражне-

				полнение прыжковых упражнений	осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	ния для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
96 - 98	Метание теннисного мяча на дальность	3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Овладеть техникой метания малого мяча в цель	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
99 - 100	Бег с высокого старта от 30 до 40 м	2	Овладение техникой спринтерского бега	Уметь применять различные упражнения для развития выносливости	ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать в необходимости их выполнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств
101 - 102	Кросс до 15 мин.	2	Развитие выносливости	Уметь применять различные упражнения для развития выносливости	Описывать технику выполнения беговых упражнений на выносливость осваивать ее самостоятельно, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств

**Тематическое планирование.
Физическая культура. 8 класс.
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Планируемые ре- зультаты	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
			Содержание курса (ученик должен знать)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникатив- ные УУД	Регулятивные УУД
	Основы знаний						
	Возрастные осо- бенности орга- низма	В про- цессе урока	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	Осуществлять расширенный поиск литературы, включая интернет источник, о возрастных особенностях данного периода своего развития	Сотрудничать с учителем и сверстниками в процессе совместного изучения темы: «Возрастные особенности организма»	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки
	Опорно- двигательный аппарат	В про- цессе урока	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	Уважительно относиться к своему организму	Осознанно раскрывать значение упражнений для профилактики осанки. Находить информацию по данной теме и делиться с ней со сверстниками. Оказание помощи сверстникам при выполнении упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения комплекса упражнений на формирование осанки. Уметь предлагать свои виды упражнений.	Организовывать отдельную группу сверстников на обучение комплекса упражнений для формирования осанки. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, уметь индивидуально выполнять упражнения по профилактике её нарушений и коррекции
	Личная гигиена в процессе занятий физическими уп-	В про- цессе урока	Общие гигиенические правила, режим дня ,утренняя гимнастика	Осваивать основные гигиенические правила. Уважительно отно-	Уметь находить информацию о пра- вилах безопасности	Давать правильные советы сверстни- кам по использова-	Определять дози- ровку температур- ного режима зака-

	ражнениями		и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	ситься к своему организму	проведения закаливающих процедур и делиться с ней со сверстниками. Оказывать помощь при проведении этих процедур	нию закаливающих процедур	ливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
	История возникновения и формирования физической культуры	В процессе урока	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила и проведения, известные участники и победители)	Изучать историю возникновения физической культуры	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета. Организовывать совместные презентации по теме: История Олимпийских игр в древности	Сотрудничать с учителем, сверстниками в процессе совместного изучения темы	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
	Легкая атлетика	12 часов					
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1	Раскрывать правила техники безопасности, причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр	Взаимодействовать со сверстниками в процессии совместного освоения техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики и спортивным играм. Оказание самопомощи и первой помощи при травмах
2	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств	1	Знать отдельные упражнения на все виды мышечной системы, готовые комплексы упражнений	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Уметь использовать литературу для подготовки к занятию. Анализировать подобранные комплексы упражнений. Самостоятельно прово-	Сотрудничать с учителем и сверстниками в процессе совместного изучения комплексов упражнений	Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять контроль за

					дять тот или иной комплекс упражнений		физической нагрузкой во время этих занятий
	Умение и навыки						
3-4	Обучение технике спринтерского бега	2	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30 м на результат	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее, самостоятельно выполнять	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств, устранять характерные ошибки в процессе применения
5	Челночный бег 3 по 10 м на результат	1	Иметь представление о челночном беге. Овладеть техникой челночного бега, владеть тактическими действиями при выполнении челночного бега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Формировать мыслительные операции при выполнении челночного бега, уметь определять эффективность выполнения челночного бега. Развивать скоростные и координационные способности	Умение общаться со сверстниками. Адекватно оценивать свои физические способности	Устанавливать соответствие полученного результата с поставленной целью
6	Бег в течении 15 мин	1	Иметь полное представление о стайерском беге. Овладеть техникой стайерского бега. Уметь пробегать более длинные дистанции, с правильной постановкой ноги на опору и правильной работой рук	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Развивать выносливость, применяя беговые упражнения	Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Уметь контролировать своё самочувствие, подсчитывая ЧСС. Уметь сопоставлять свой результат с поставленной целью.
7-8	Прыжки в длину с разбега места	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Выбирать индивидуальный режим физической нагруз-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совмест-	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для

					ки. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	ного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
9	Метание теннисного мяча в цель	1	Метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (девочки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м)	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Совершенствовать технику метания мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
10	Круговая тренировка	1	Бег на выносливость, бег с препятствием, минутный бег, эстафета и круговая тренировка.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Применять изученные ранее упражнения для развития выносливости.	Взаимодействовать с учителем	Соблюдать правила ТБ. Уметь выявлять и исправлять ошибки у сверстников
11-12	Эстафеты	2	Совершенствовать старты из различных положений (низкий, высокий). Выполняют бег с ускорением и бег с максимальной скоростью. Иметь полное представление о пробеге эстафеты (передавать и принимать эстафету)	Уважительно относиться к сверстникам. Уметь оказывать первую помощь при полученных травмах и ушибах	Развивать скоростные качества, применять все изученные виды ускорений с различных стартов	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий	Соблюдать правила техники безопасности

Волейбол (14 часов)

	Основы знаний						
13	Правила техники безопасности. Терминология игры в волейбол	1	Изучить основные приёмы игры в волейбол, передачи, приём подачи, расстановка, переход, нападение, защита. Правила и ор-	Уважительно относиться к сверстникам. Уметь оказывать первую помощь при полученных травмах и ушибах	Уметь давать объяснения правилам техники безопасности и терминологии игры. Моделировать технику освоенных	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

			ганизация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)		игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	возникновении разногласий	
	Знания и умения						
14	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1	Совершенствовать технику передвижений, остановок, стоек и поворотов	Уважительно относиться к сверстникам. Уметь оказывать первую помощь при полученных травмах и ушибах	Уметь самостоятельно получать информацию о технических данных из различных источников. Развивать координационные способности(ориентироваться в пространстве). Развивать быстроту реакций и перестроении двигательных действий)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного овладения техникой игровых приёмов и действий	Соблюдать правила техники безопасности
15-16	Прием и передача мяча сверху	2	Освоить технику приёмов и передач мяча (передача мяча над собой во встречах колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку).	Уважать мнение сверстников	Принимать активное участие в поиске познавательного материала по теме: «Передача мяча сверху» и «Нижняя прямая подача, приём мяча». Уметь управлять своим мышлением. Развивать силу рук для постановки удара, координацию движений при игре в волейбол.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать технику самостоятельно. Уметь выявлять и устранять ошибки
17-18	Нижняя прямая подача. Приём подачи	2	Освоить технику нижней прямой подачи и приёма мяча. Продолжать изучать технику прямого нападающего удара				
19-20	Прямой нападающий удар	2					

					Совершенствовать развитие физических качеств, выполняя упражнения с мячом		
21-22	Совершенствование координационных способностей	2	Уметь владеть мячом и техникой перемещения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Уметь составлять комплекс упражнений на развитие координационных способностей, используя различные источники информации	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе обучения	Сравнивать усилия затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения, выполненные с мячом. Уметь сравнивать индивидуальную работу и групповую
23-24	Тактика игры	2	Продолжать совершенствовать тактику игровых действий в игре волейбол. Уметь осознанно выполнять упражнения по совершенствованию тактических действий	Определять место волейбола в жизни человека	Формировать мыслительные операции по выполнению упражнений для совершенствования тактических действий. Совершенствовать координационные способности при подводящих и подготовительных упражнениях	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе совершенствования тактических действий. Формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Определять смысл поставленной на уроке учебной задачи
25-26	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	Совершенствовать игровые действия в волейболе	Использовать игру в волейбол как средство для активного отдыха	Уметь определять эффективность упражнений в игре волейбол. Совершенствовать комплексное развитие психомоторных способностей	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе обучения	Соблюдать правила техники безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Применять правила подбора одежды для занятий в зале и на открытом воздухе

	Основы знаний						
	Нервная система	В процессе урока	Знать значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Использовать источники информации для усвоения данных о нервной системе	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе изучения темы «Нервная система»	Определять условия необходимые для достижения поставленной цели
	Личная гигиена		Знать правила личной гигиены в процессе занятий физической культурой. Уметь подбирать комплекс упражнений для утренней зарядки. Знать правила безопасности при закаливающих процедурах	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Уметь пользоваться информацией, полученной из различных источников для освоения данной темы	Участвовать в обсуждении темы о личной гигиене на уроках физической культуры и в повседневной жизни	Уметь определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их освоении
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	В процессе урока	Уметь проводить наблюдения за своим организмом, и внешними признаками (физическими) состояния сверстников на уроке физической культуры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Пользоваться различной информацией из источников информации	Взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе обучения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
Волейбол (9 часов)							
	Основы знаний						
27	Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в волейбол	1	Правила организации игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	Определять место волейбола в жизни человека.	Выполнять мыслительные операции при освоении основных приёмов игры волейбол. Развивать координационные способности в процессе	Формировать собственное мнение и позицию, уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Сравнивать работу групповую и индивидуальную. Определять смысл поставленной на уроке задачи

					обучения		
	Умения и навыки						
28	Передвижения, остановки, повороты стойки	1	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Накапливать знания о технике передвижения, остановках, поворотах и стойках из различных информационных источников и использовать эти знания в процессе обучения. Развивать силовые и координационные способности	Взаимодействовать с учителем и сверстниками. Уметь самостоятельно находить решения в сложных ситуациях	Сравнивать усилия, затрачиваемые при упражнениях с мячами и без мячей
29	Техника приёмов и передач мяча	1	Передавать мяч над собой во встречных колоннах. Отбивать мяч кулаком через сетку	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Определять эффективность изучаемых приёмов игры в волейбол. Развивать силовые качества и ловкость	Формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Определять смысл поставленной на уроке задачи. Соблюдать правила техники безопасности
30	Техника нижней прямой подачи	1	Дальнейшее обучение технике нижней подачи	Формировать потребности и умения выполнять упражнения самостоятельно	Принимать активное участие в расширении кругозора по изучаемой теме. Развивать координацию движений, силу рук	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно относиться к замечаниям учителя	Определять смысл поставленной на уроке задачи. Соблюдать правила техники безопасности
31-32	Прямой нападающий удар	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Формировать потребности и умения выполнять упражнения самостоятельно	Уметь самостоятельно и осознанно выполнять специальные комплексы для развития силы рук и плечевого пояса. Развивать силу плечевого	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно относиться к замечаниям учителя	Определять условия необходимые для достижения поставленной цели. Распределять функции во время изучения тех

					пояса и рук, для совершенствования прямого нападающего удара		или иных уп-ражнений
33	Освоение тактики игры	1	Совершенствовать технику игровых действий в защите и нападении	Формировать потребности и умения выполнять упражнения самостоятельно	Формировать умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи. Определять влияние тактики на ход и результат игры	Взаимодействовать с учителем и сверстниками	Соблюдать правила безопасности на уроке при игре в волейбол.
34-35	Игра по упрощённым правилам	2	Овладеть игрой, совершенствовать психо-моторные способности	Формировать потребности и умения выполнять самостоятельно упражнения	Уметь использовать информацию, полученную на уроке, на практике (в игре). Владеть способами организации игры. Развивать координационные способности	Уметь использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	Соблюдать правила техники безопасности при игре в волейбол
Гимнастика (13 часов)							
	Основы знаний						
36	Правила техники безопасности	1	Знать значение гимнастических упражнений, страховки и помощи во время занятий на уроке гимнастики, упражнения для самостоятельной подготовки	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осознанно применять технику безопасности и страховку во время занятий физическими упражнениями	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками технику безопасности и страховку во время занятий	Осуществлять во время занятий физическими упражнениями технику безопасности и страховку
	Умения и навыки						
37-38	Строевые упражнения	1	Освоить строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Ориентироваться и чётко выполнять строевые приёмы и	Уметь организовывать учебное сотрудничество и со-	Определять смысл поставленной на уроке

			движении направо, налево		команды. Различать команды по выполнению действий	вместную деятельность с учителем и со сверстниками	задачи. Соблюдать правила техники безопасности
39-40	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	2	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Овладеть техникой упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинации из числа разученных упражнений	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений
41-42	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Освоить ОРУ с предметами	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Уметь с помощью интернета и других источников информации распределять комплексы упражнений на различные группы мышц. Совершенствовать двигательные способности. Развивать силу.	Взаимодействовать с учителем и сверстниками во время разучивания комплексов ОРУ с предметами	Осуществлять правильные движения под счёт преподавателя. Описывать правильность выполнения упражнений
43-44	Висы и упоры. Подтягивания	2	Освоить и совершенствовать висы и упоры. Мальчики: подтягивание на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине. Овладеть техникой упражнений на снарядах	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Применять упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками упражнения	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений
45-46	Акробатические упражнения	2	Научиться выполнять кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и на-	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций. Уметь со-	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками упражне-	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, кон-

			зад; стойка на голове и руках – М. «Мост» и поворот в упор, стойка на одном колене, кувырки вперёд и назад – Д.		ставлять комбинацию из числа разученных упражнений. Развивать координационные способности	ния	тролировать её по частоте сердечных сокращений
47-48	Опорный прыжок	2	Мальчики – прыжок, согнув ноги (козёл в длину). Девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину)	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Уметь составлять комплексы и комбинации подготовительных и подводящих упражнений для опорного прыжка. Развивать скоростно - силовые способности	Взаимодействовать и осуществлять совместно со сверстниками упражнения	Уметь составлять комплексы и комбинации для опорных прыжков. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой
	Основы знаний						
	Правила техники безопасности, страховки и разминки. Характеристика типовых травм	в течение четверти	Раскрывать правила техники безопасности, причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности. Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Осознано выполнять простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Раскрывать причины возникновения травм	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
	Самонаблюдения и самоконтроль	В процессе урока	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Уметь выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражне-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения самонаблюдения и самоконтроля	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности. Заполнять дневник самоконтроля

					ниями		
Лыжная подготовка (15 часов)							
	Основы знаний						
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	1	Знать и применять требования к одежде. Знать значение и применять лыжные мази. Виды лыжного спорта	Уметь выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями	Осознанно выполнять инструкцию техники безопасности на уроках лыжной подготовкой. Оказывать первую помощь при травмах	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала	Применение и выполнение ТБ на уроке
50-51	Одновременный одношажный ход	2	Иметь представление о способе передвижения одновременным одношажным ходом	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Осваивать самостоятельно технику одновременного одношажного хода. Развивать выносливость. Использовать одновременный одношажный ход как дополнительное средство в активном отдыхе	Взаимодействовать с учителем, уметь правильно и осознанно реагировать на замечания учителя	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
52-54	Коньковый ход	3	Овладеть техникой конькового хода	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Использовать информацию из любых источников для индивидуального развития. Развивать силу ног и рук	Взаимодействовать с учителем, уметь правильно и осознанно реагировать на замечания учителя	Соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки
55-56	Торможение и поворот «плугом»	2	Овладеть техникой торможения и поворотов	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Уметь находить и пользоваться информацией из различных источников. Развивать координацию движения. Осознавать собственные ощущения при обучении поворотов и	Взаимодействовать с учителем, уметь правильно и осознанно реагировать на замечания учителя	Сравнивать усилия, затрачиваемые на упражнения выполняемые без лыж и на лыжах

					торможений		
57-59	Прохождение дистанции 4,5 км	3	Совершенствовать технику лыжных ходов	Определять место лыжного спорта в жизни человека	Формировать мыслительные операции по прохождению дистанции	Формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Сравнивать работу индивидуальную и групповую (прохождение дистанции с общего старта)
60-63	«Лыжная эстафета»	1	Овладеть техникой и тактикой прохождения дистанции	Прилагать волевые усилия к выполнению заданий в играх на лыжах	Использовать литературный материал и любые источники информации для освоения игр. Развивать выносливость и координацию движений.	Взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр на лыжах	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой, во время игровой деятельности
	« Гонка с выбыванием»	1					
	« Как по часам»	1					
	« Биатлон»	1					
Баскетбол (15 часов)							
	Основы знаний						
64	Правила техники безопасности. Терминология игры в баскетбол	1	Научиться основным приёмам игры в баскетбол. Изучить правила и организацию игры (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	Определять место баскетбола в жизни человека	Самостоятельно выделять и формировать познавательную цель	Формировать собственное мнение и позицию, договариваться со сверстниками и приходить к общему мнению в совместной деятельности	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях баскетбола
65	Техника передвижений и остановок, поворотов и стоек	1	Овладеть техникой передвижений и остановок, стоек и поворотов	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Развивать координацию движения, ловкость. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	Соблюдать правила ТБ на уроке баскетбола. Осваивать технику изучаемых игровых приемов самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки
66-67	Ловля и передача мяча	2	Овладеть техникой ловли и передачи мяча	Уважительное отношение к иному	Уметь правильно описывать технику	Взаимодействовать со сверстниками в	Соблюдать правила техники

				мнению и здоровьем других людей	ловли и передачи мяча. Продолжать развивать ловкость и координацию движений, уметь осознанно выполнять изучаемые действия с мячом и без мяча	командной игре	безопасности. Уметь распределять роли в игре баскетбол
68-69	Техника ведения мяча	2	Овладеть техникой ведения мяча	Уважительное отношение к иному мнению и здоровьем других людей	Осознанно выполнять и описывать техники изучаемых игровых приёмов и действий	Взаимодействовать со сверстниками при изучаемых элементах ведения мяча	Осуществлять контроль за физической нагрузкой
70-71	Техника бросков мяча	2	Освоить технику защиты (вырывания и выбивания мяча, перехват)	Уважительное отношение к иному мнению и здоровьем других людей	Формировать мыслительные операции по выполнению упражнений связанных с бросками мяча	Формировать собственное мнение и позицию, при обсуждении очередной игровой ситуации	Соблюдать правила ТБ на занятии. Определять влияние тех или иных элементов защиты на результат
72-73	Индивидуальная техника защиты	2	Освоить технику индивидуальной защиты.	Уважительное отношение к иному мнению и здоровьем других людей	Формировать мыслительные операции по выполнению индивидуальной защиты в игре	Осознанно воспринимать и реагировать на замечания учителя	При выполнении упражнений для освоения техники индивидуальной защиты соблюдать ТБ. Определять влияние тех или иных элементов индивидуальной защиты на результат
74	Техника перемещений и владения мячом	1	Закрепить технику перемещения и владения мячом	Уважительное отношение к иному мнению и здоровьем других людей	Описывать и осознанно выполнять действия перемещения в парах и индивидуально. Развивать координационные	Осознанно воспринимать и реагировать на замечания учителя	Сравнивать усилия, затрачиваемые на упражнения с мячами и без мячей. Осознанно

					способности		принимать участие в разборе игровых ситуаций, находить общее решение
75-76	Тактика игры	2	Овладеть тактикой игры в баскетбол. Совершенствовать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Применять информацию из любых информационных источников	Взаимодействовать со сверстниками в командной игре в баскетбол. Развивать тактические действия в команде и чувство коллективизма	Сравнивать работу индивидуальную и групповую
77-78	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	Овладеть игрой в полной координации. Совершенствовать психомоторные способности	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Моделировать технику ранее изученных элементов. Уметь осознанно описывать и доводить до восприятия сверстников определённые технические элементы игры баскетбол. Развивать скоростно-силовую выносливость	Взаимодействовать со сверстниками в командной игре в баскетбол. Развивать тактические действия в команде и чувство коллективизма	Самостоятельно определять степень утомления во время учебных игр. Уметь распределять роль игроков в команде
	Основные знания						
	Совершенствование физических способностей	В процессе урока	Физическая культура как система регулярных занятий по развитию физических способностей	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осознанно выполнять изученные ранее комплексы упражнений для развития тех или иных качеств. Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, уста-	Взаимодействовать со сверстниками во время разучивания и совершенствования комплексов и комбинаций	Развивать координационные способности, способности исправлять ситуации, возникающие при обучении

					навливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Осуществлять расширенный поиск литературы, включая интернет источник, по теме: Профессионально-прикладная физическая подготовка	Сотрудничать с учителем и сверстниками в процессе совместного изучения темы: Профессионально-прикладная физическая подготовка	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
	Олимпийское движение в России	В процессе урока	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на ОИ. Основные этапы развития олимпийского движения в России	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Готовить рефераты на тему «Олимпийское движение в России». Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Сотрудничать с учителем и сверстниками в процессе совместного изучения темы	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
Баскетбол (12 часов)							
	Основы знаний						
79	Правила техники безопасности	1	Знать правила техники безопасности на занятиях	Формирование ответственного	Уметь находить нужную информа-	Доступно объяснять правила игры	Соблюдать правила техники

	при занятиях баскетболом		баскетболом	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	цию в различных источниках, для пользования ей в игре	и техники безопасности сверстникам, находить выход из сложной ситуации, путём компромисса	безопасности
	Умения и навыки						
80	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Закрепить технику передвижений, остановок, стоек и поворотов	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Развивать координацию и ловкость.	Взаимодействовать с учителем и сверстниками во время всего процесса обучения	Соблюдать правила ТБ на уроке физической культуры. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, изучать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки
81	Ловля и передача мяча	1	Овладеть техникой ловли и передачи мяча	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Уметь правильно описывать технику ловли и передачи мяча. Продолжать развивать ловкость и координацию движений, уметь осознанно выполнять изучаемые действия	Взаимодействовать с учителем и сверстниками во время всего процесса обучения	Соблюдать правила ТБ на уроке. Распределять роли в игре, участвовать в формировании и расстановки игроков на площадке
82	Техника ведения мяча	1	Овладеть техникой ведения мяча	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать её самостоятельно. Развивать силу кисти для	Взаимодействовать со сверстниками в совместной игровой деятельности	Соблюдать правила ТБ. Сравнивать усилия в быстрой и медленной игре

					ведения мяча		
83	Техника бросков мяча	1	Овладеть техникой бросков мяча	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Самостоятельно описывать технику броска и осознанно выполнять описываемые движения. Развивать целкость при бросках мяча в кольцо(корзину). Отрабатывать правильные движения рук при выбросе мяча	Взаимодействовать со сверстниками в совместной игровой деятельности	Сравнивать работу индивидуальной деятельности и групповой. Формировать собственное мнение и позицию, находить выход из сложных ситуаций и разногласий
84-85	Индивидуальная техника защиты	2	Овладеть техникой вырывания и выбивания мяча, перехвата	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Формировать мыслительные операции по выполнению тактических действий в защите. Развивать бойцовские качества, стремление к достижению поставленной цели на уроке при игре в баскетбол	Взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе тактики индивидуальной защиты	Определять смысл поставленной на уроке учебной задачи
86	Техника перемещений и владения мячом	1	Закрепить технику перемещений и владения мячом	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Определять эффективность техники владения мячом. Развивать координационные способности, научиться обходить соперника в медленном темпе и в быстром темпе.	Осознанно воспринимать замечания преподавателя	Определять условия, необходимые для определения поставленной цели
87-88	Тактика игры	2	Овладеть тактикой игры	Уважительно относиться к мнению окружающих	Определить эффективность тактических действий в игре баскетбол. Применять тактические действия в игре в баскетбол.	Взаимодействовать со сверстниками в командных действиях	Соблюдать правила техники безопасности на занятиях баскетболом

89-90	Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	Комплексно развивать и совершенствовать психомоторные способности	Воспитывать чувство коллективизма	Применять правила подбора одежды в спортивном зале при интенсивной игре. Развивать координацию движений	Формировать собственное мнение и отстаивать правильную позицию в решении той или иной сложной ситуации	Соблюдать правила ТБ на уроке физической культуры.
Лёгкая атлетика (12 часов)							
	Основы знаний						
91	Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1	Правила техники безопасности на уроках л/а.	Определять влияние ТБ на здоровье учащихся	Формировать мыслительные операции по изучении ТБ	Формировать и уметь высказывать собственное мнение, направленное на изучение правил ТБ	Определять условия, необходимые для решения поставленной цели
	Умения и навыки						
92-95	Низкий старт до 30 м.	1	Овладеть техникой спринтерского бега. Научиться выполнять специально- беговые упражнения	Уважительно относиться к мнению окружающих	Формировать мыслительные операции при изучении специально-беговых упражнений	Взаимодействовать с учителем и осознанно воспринимать информацию по указанию на ошибки	Соблюдать правила ТБ на уроке л/а.
	Скоростной бег до 80 м.	1					
	Бег 60 м на результат	1					
	Челночный бег 3 по 10 м на результат	1					
96	Бег в течении 15 мин	1	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями	Уважительно относиться к мнению окружающих	Определять эффективность беговых упражнений на пробегае дистанции на выносливость. Развивать выносливость и координацию движения	Взаимодействовать с учителем и осознанно воспринимать информацию по указанию на ошибки	Уметь определять своё состояние при беге на выносливость. Определять смысл поставленной на уроке задачи
97	Круговая тренировка	1	Бег на выносливость, бег с препятствием, минутный бег, эстафета и кру-	Формирование ценности здорового и безопасно-	Применять изученные ранее упражнения для развития вы-	Взаимодействовать с учителем и сверстниками	Соблюдать правила ТБ. Уметь выявлять и ис-

			говая тренировка. Овладеть навыками данных методов	го образа жизни	носливости		правлять ошибки у сверстников
98	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
99	Прыжки в высоту	1	Овладеть техникой прыжков в высоту	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
100	Метание малого мяча	1	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Знать и уметь объяснять технику метания малого мяча, начиная с целого описания процесса обучения. Развивать силовые качества плечевого пояса, скоростно-силовые способности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения	Соблюдать правила ТБ при метаниях
101	Эстафеты	1	Старты из различных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, челночный бег	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Уметь выполнять беговые упражнения, использовать их в процессе обучения. Развивать скоростные способности, воспитывать ко-	Формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Сравнивать работу индивидуальную и групповую

					мандные качества		
102	Измерение результатов	1	Подача команд: демонстрация упражнений	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Применять использованные данные полученные на уроке на практике в проведении соревнований. Развивать логическое мышление	Взаимодействовать с учителем в процессе проведения соревнований	Определять условия, необходимые для достижения поставленной цели

**Тематическое планирование.
Физическая культура. 9 класс.
(3 часа в неделю, 101 час в год)**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Планируемые ре- зультаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
				Характеристика деятельности			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникатив- ныеУУД	Регулятивные УУД
Основы знаний		В тече- ние чет- верти					
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процес- се урока	Раскрывать задачи и содержание профес- сионально- прикладной физиче- ской подготовки, ее специфическую связь с трудовой деятельностью чело- века	Формирование от- ветственного от- ношения к учению, готовности и спо- собности обучаю- щихся к саморазви- тию и самообразо- ванию на основе мотивации к обу- чению	Осуществлять рас- ширенный поиск литературы, вклю- чая интернет ис- точник, по теме: Профессионально- прикладная физи- ческая подготовка	Взаимодействовать с учителем и ученика- ми в процессе обу- чения . Уметь нахо- дить словесный кон- такт при возникно- вании разногласий. Уважать мнение сверстников.	Владение основами са- моконтроля, самооцен- ки, принятия решений и осуществления осоз- нанного выбора в учеб- ной и познавательной деятельности
2	Самонаблюдения и самоконтроль		Осуществлять само- контроль за физиче- ской нагрузкой во время занятий. Субъективные и объективные показа- тели самочувствия. Измерение резервов организма и состоя- ния здоровья с по- мощью функцио- нальных проб	Формирование от- ветственного от- ношения к учению, готовности и спо- собности обучаю- щихся к саморазви- тию и самообразо- ванию на основе мотивации к обу- чению	Самостоятельно выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыха- ния. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими уп- ражнениями. За- полняют дневник самоконтроля	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Владение основами са- моконтроля, самооцен- ки, принятия решений и осуществления осоз- нанного выбора в учеб- ной и познавательной деятельности
3	Личная гигиена в процессе занятий	В процес- се урока	Общие гигиениче- ские правила, режим	Формирование ценности здорового	Уметь находить информацию о	Способность инте- ресно и доступно	Приобретение умений планировать, контро-

	физическими упражнениями		дня, утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	и безопасного образа жизни	правилах безопасности проведения закаливающих процедур и делиться с ней со сверстниками. Оказывать помощь при проведении этих процедур.	излагать знания о закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	ликовать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
Лёгкая атлетика		15 часов					
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Соблюдать безопасность при занятиях легкой атлетикой. Знать основы правильной техники их выполнения.	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осознанно выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
2	Развитие скоростных способностей	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

3-4	Обучение технике спринтерского бега	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Уметь объяснить технику беговых упражнений, осваивать её и выполнять самостоятельно, устраняя характерные ошибки в процессе освоения.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
5	Бег 60 м	1	Уметь использовать комплекс беговых упражнений для подготовки организма к скоростной работе	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Формировать мыслительные процессы при выполнении движений в быстром темпе.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осознанно самостоятельно выполнять задания учителя. Самостоятельно контролировать своё самочувствие по ЧСС
6	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
7	Прыжки в длину с места	1	Выполнять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, вы-	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных дейст-	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по

					явлением и исправлением типичных ошибок.	вий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	ЧСС
8	Метания малого мяча в цель	1	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
9-10	Кроссовая подготовка	2	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Самостоятельно применять упражнения на выносливость для развития физических качеств	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять упражнения на выносливость для развития физических качеств. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
11	Метание теннисного мяча весом 150 г	1	Метание мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
12	Развитие координационных способностей.	1	Бег из различных исходных положений, по сигналу, с заданием, с изменением на-	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физиче-	Ориентироваться в различных упражнениях для развития координа-	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств.

			правления	скими упражне- ниями	ции, и осознавать необходимость их выполнения.	при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Уметь оценивать пра- вильность выполнения учебной задачи, собст- венные возможности ее решения
13	Челночный бег 3 по 10 м	1	Упражнение на ко- ординацию	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Описывать технику выполнения бего- вых упражнений, осваивать ее само- стоятельно с пре- дупреждением, вы- явлением и исправ- лением типичных ошибок.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно при- менять беговые упраж- нения для развития фи- зических качеств. Уметь оценивать пра- вильность выполнения учебной задачи, собст- венные возможности ее решения
14- 15	Эстафеты	2	Уметь выполнять старты из различных положений (низкий, высокий). Уметь вы- полнять бег с уско- рением и бег с мак- симальной скоро- стью	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Иметь полное представление о пробегах эстафеты (передавать и при- нимать эстафету). Использовать ранее изученные беговые упражнения, для изучения эстафет.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Соблюдать правила техники безопасности
Волейбол		11 часов					
	Основы знаний	В тече- ние чет- верти					
	Краткая характери- стика вида спорта. Требования техники безопасности	в течение четверти	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Знание истории физической куль- туры своего наро- да, своего края	Осуществлять рас- ширенный поиск информации с ис- пользованием ре- сурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместно- го изучения истории волейбола и основ- ных правил игры в волейбол.	Организовать совмест- ные занятия волейбо- лом со сверстниками, осуществляют судейст- во игры.
16	Совершенствование	1	Совершенствование	Владеть культурой	Описывают техни-	Взаимодействуют с	Организовать совмест-

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	ку изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	ные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
17-18	Передача мяча у сетки и в прыжке	2	Освоение техники приема и передач мяча	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Принимать активное участие в расширении познавательного материала по теме: «Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели». Уметь управлять своим мышлением	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Осознанно выполнять подготовительные упражнения для совершенствования удара. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
19-20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2	Освоение техники приема и передач мяча	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
21	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры и эстафеты с мячом и	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объ-	Выполнять правила игры. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

			без мяча. Игровые упражнения в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей			яснить и объективно оценивать технику их выполнения	
22-23	Нижняя прямая подача мяча	2	Освоение техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику подачи, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
24-25	Прямой нападающий удар	2	Освоение техники прямого нападающего удара при встречах передач	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику нападающего удара, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
26	Учебная игра по правилам	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Выполнять правила игры. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
Основы знаний							
	Основные средства	В процес-	Руководствоваться	Формирование	Уметь самостоя-	Взаимодействуют с	Выполнять системные

	формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции нарушений	се урока	правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции	потребности иметь хорошее телосложение, культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно	тельно подбирать комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции нарушений.	одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции нарушений
	Адаптивная физическая культура	В процессе урока	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, для коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Формирование потребности иметь хорошее телосложение, культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению	Самостоятельно выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Правила техники безопасности и страховки	В процессе урока	Раскрывать правила техники безопасности и страховки, причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической	Уважительное отношение к иному мнению и здоровью других людей	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр. Оказание самопо-	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мне-	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

			культурой		мощи и первой помощи при травмах.	ние сверстников.	
Волейбол		12 часов					
	Основы знаний						
	Основные приёмы игры в волейбол. Терминология игры	в течение четверти	Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
27	Комбинации из освоенных приёмов техники передвижений	1	Овладеть основными приёмами игры в волейбол (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
28-29	Комбинации из освоенных элементов	2	Уметь выполнять технические приемы: приём, передача, удар	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделировать технику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
30	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	1	Уметь выполнять приём, передачу, удар по мячу. Подвижные игры и игровые задания	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Используют изученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в	Выполнять правила игры. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи

					тиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	процессе игровой деятельности.	
31	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Подвижные игры и игровые задания	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Используют изученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры
32	Совершенствовать технику прямого нападающего удара	1	Освоение техники прямого нападающего удара	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику нападающего удара, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
33-34	Тактика игры	2	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
35-	Совершенствование	2	Уметь выполнять	Владеть культу-	Ориентироваться	Взаимодействуют с	Организовать совмест-

36	координационных способностей		координационные упражнения с мячом и без мяча, соблюдать правила техники безопасности	рой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	в различных упражнениях для развития координации, и осознавать необходимость их выполнения.	одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	ные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
37-38	Учебная игра по правилам	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Организовать совместные занятия со сверстниками. Выполнять правила игры. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
Гимнастика		10 часов					
Основы знаний		В течение четверти					
	Краткая характеристика вида спорта. Основная гимнастика	В процессе урока	Изучение истории гимнастики и запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов	Знание истории физической культуры своего народа, своего края	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения . Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
	Знания о физической культуре	В процессе урока	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время	Знание истории физической культуры своего народа, своего края	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения . Уметь находить словесный контакт при возникновении разно-	Применять упражнения для организации самостоятельных занятий. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи

			занятий; упражнения для разогревания			гласий. Уважать мнение сверстников.	
39	Освоение строевых упражнений	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Ориентироваться и четко выполнять строевые приемы и команды.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Применять упражнения для организации самостоятельных занятий. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
40	ОРУ без предметов на месте и в движении	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
41	ОРУ с предметами.	1	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
42	Развитие гибкости	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнё-	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оцени-	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

			ром			вать технику их выполнения	
43	Упражнения для развития силы	1	Мальчики: подтягивание на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Применяют упражнения для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
44-45	Развитие координационных способностей	2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств - координационных способностей.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

46	Висы и упоры	1	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
47-48	Акробатика	2	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
	Овладение организаторскими умениями.	В процессе урока	Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения	Умение сотрудничать со сверстниками, владеть эмоциями в разных ситуациях	Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Выполнять правила игры. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
Основы знаний		В течение четверти					
	Физкультура и спорт	В процес-	Знание основных	Умение сотрудни-	Осуществлять рас-	Взаимодействовать с	Использовать знания в

	в Российской Федерации на современном этапе	се урока	направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	чать со сверстниками, владеть эмоциями в разных ситуациях	ширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки
	Физическое самовоспитание	В процессе урока	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	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Использовать знания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
	Режим труда и отдыха	В процессе урока	Выполняют основные правила организации распорядка дня	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения. Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Использовать знания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
Лыжная подготовка		16 часов					
Основы знаний							
	Правила техники безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах	В процессе урока	Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения оказания помощи при обморожениях и травмах.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Виды лыжного спорта. Основные пра-	В процессе урока	Раскрывать понятие о лыжных ви-	Уважительное отношение к иному	Осуществлять рас-	Взаимодействовать с учителем и ученика-	Умение организовывать сотрудничество и совме-

	вила соревнований.		дах спорта и правилах соревнований	мнению, истории и культуре	информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	ми в процессе обучения . Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	стную деятельность с учителем и сверстниками
	Значение занятий лыжным спортом	В процессе урока	Раскрывать значение лыжного спорта для укрепления здоровья, для развития физических способностей	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействовать с учителем и учениками в процессе обучения . Уметь находить словесный контакт при возникновении разногласий. Уважать мнение сверстников.	Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
49-51	Попеременный четырёхшажный ход	3	Освоение техники лыжного хода	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Осваивают самостоятельно технику лыжного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Моделировать технику освоения лыжного хода, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
52-54	Переход с попеременных ходов на одновременные	3	Освоение техники лыжных ходов	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Осваивают самостоятельно технику лыжных ходов и применяют переход с одного хода на другой, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятия	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Моделировать технику освоения лыжного хода, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

					тий.		
55-56	Преодоление кон- труклона	2	Освоение техники прохождения кон- труклона	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Осваивают само- стоятельно технику прохождения кон- труклона , выявляя и устраняя типич- ные ошиб- ки.Осуществляют самоконтроль за физической нагруз- кой во время заня- тий.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Моделировать технику освоения лыжного хода, варьировать ее в зависи- мости от ситуации и ус- ловий, возникающих в процессе прохождения дистанций
57	Прохождение дис- танции до 5 км	1	Освоение техники лыжных ходов	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Осваивают само- стоятельно технику лыжных ходов, вы- являя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Моделировать технику освоения лыжного хода, варьировать ее в зависи- мости от ситуации и ус- ловий, возникающих в процессе прохождения дистанций
58-61	Прохождение дис- танции 4 км	4	Освоение техники лыжных ходов	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Моделируют тех- нику освоенных лыжных ходов, варьируют её в за- висимости от си- туаций и условий, возникающих в процессе прохож- дения дистанций.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст- вий, корректно объ- яснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самокон- троль за физической на- грузкой во время про- хождения дистанции 4 км.
62	Игры: «Гонки с преследо- ванием»	1	Освоение техники лыжных ходов	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями	Осваивают само- стоятельно технику лыжных ходов, вы- являя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, ока- зывать им помощь при освоении новых двигательных дейст-	Осуществлять самокон- троль за физической на- грузкой во время игро- вой деятельности
63-64	Горнолыжная эста- фета с преодалением препятствий	2	Освоение горно- лыжной техники, комплексное разви-	Владеть культурой общения и взаимо- действия в процес- се занятий физиче- скими упражне- ниями			

			тие психомоторных способностей			вий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	
Баскетбол		14 часов					
Основы знаний							
	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы	В процессе урока	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Организовывать совместные занятия в баскетбол со сверстниками, осуществлять судейство игры
65	Совершенствование обучения технике передвижений, остановок и стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
66-67	Совершенствование ловли и передачи мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении с пассивным сопротив-	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возни-	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объ-	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

			лением защитника		кающих в процессе игровой деятельности.	яснять и объективно оценивать технику их выполнения	
68-69	Закрепление обучения технике ведения мяча	2	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
70-72	Совершенствование техники бросков мяча	3	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Броски с пассивным противодействием	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
73	Совершенствование техники выбивания мяча, перехвата	1	Технические приёмы выбивания мяча и перехвата	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
74	Совершенствование техники владения мячом и развитие координации движения	1	Технические приёмы владения мячом и развитие координации движения	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

	ных способностей			скими упражнениями	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	
75-76	Тактика игры	2	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
77-78	Игра по правилам мини-баскетбола	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Основы знаний	В течение четверти					
	Правила техники безопасности	В процессе урока	Раскрывать правила техники безопасности, причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической куль-	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осознано выполнять инструкцию техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных играх. Оказание самопо-	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объ-	Знать и соблюдать инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетикой и спортивных игр

			турой		мощи и первой помощи при травмах.	яснять и объективно оценивать технику их выполнения.	
	Влияние физических упражнений на основные системы организма	В процессе урока	Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осознано выполнять физические упражнения.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Вредные привычки. Допинг	В процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
	Личная гигиена. Банные процедуры	В процессе урока	Объяснять роль и значение гигиенических требований	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Способность интересно и доступно излагать знания о закаливании организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
	Баскетбол	12 часов					
79	Дальнейшее обучение технике передвижений остановок и стоек	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражне-	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависи-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения игровых приёмов и действий.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности

			выявляя и устраняя типичные ошибки	ниями	мости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
80-81	Дальнейшее обучение технике ловли и передач мяча.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности .	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
82-83	Дальнейшее обучение технике ведения мяча	2	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
84-85	Дальнейшее обучение технике бросков мяча.	2	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
86	Развитие координационных способ-	1	Закрепление техники перемещений	Владеть культурой общения и взаимо-	Моделируют технику освоенных	Взаимодействуют со сверстниками в про-	Осуществлять самоконтроль за физической на-

	ностей		и владения мячом	действия в процессе занятий физическими упражнениями	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	цессе усвоения игровых приёмов и действий.	грузкой во время игровой деятельности
87	Техника индивидуальной защиты	1	Перехват мяча	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время игровой деятельности
88	Тактика игры	1	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе усвоения тактики игровых действий, соблюдая правила безопасности.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры
89-90	Игра по правилам мини-баскетбола	2	Дальнейшее обучение технике движений	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
	Легкая атлетика	12 часов					
	Основы знаний						
	Влияние легкоатлетических упражне-	В процессе урока	Название разучиваемых упражне-	Владеть культурой общения и взаимо-	Овладевают основами разминки для	Взаимодействуют с одноклассниками и	Осуществлять самоконтроль за физической на-

	ний на укрепление здоровья и основные системы организма		ний и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	действия в процессе занятий физическими упражнениями	выполнения легкоатлетических упражнений.	сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	грузкой во время игровой деятельности
91-92	Овладение техники спринтерского бега	2	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее, самостоятельно выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
93-94	Кроссовая подготовка	2	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Ориентироваться в различных упражнениях для развития выносливости, и осознавать в необходимости их выполнения.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Составлять комплекс упражнений на выносливость контролировать физическую нагрузку по ЧСС
95	Развитие координационных способностей	1	Бег из различных исходных положений, по сигналу, с заданием, с изменением направления	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Ориентироваться в различных упражнениях для развития координации, и осознавать в необходимости их выполнения.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи

96	Челночный бег 3 по 10 м	1	Упражнение на координацию без предмета	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику выполнения упражнений на координацию, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
97	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки и много-скоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Контролируют физическую нагрузку по ЧСС (частоте сердечных сокращений)	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
98-99	Овладение техники прыжка в длину	2	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС
100	Совершенствование прыжков в высоту	1	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно	Самостоятельно применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС

					ошибок.	оценивать технику их выполнения	
101-102	Овладение техникой метания малого мяча.	2	Метание мяча в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов	Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Самостоятельно применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи
	Измерение результатов; подача команд.	В процессе урока	Демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий	Уважительное отношение к иному мнению, и здоровью других людей	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Взаимодействуют с одноклассниками и сверстниками, способность осуществлять судейство соревнований, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами	Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований