

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Зюнова Н.Ф. пгт Юрья» (КОГОбУ СШ с УИОП пгт Юрья)

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-методической кафедры учителей прикладных наук
_____Ладыгина Ж. А.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____Протасов В. С.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____Кислицына Т. И.
Приказ № 217 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

пгт Юрья, 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО личностные результаты освоения ООП ООО должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных

учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс. Для обучающихся 7 класса учитель создает условия для развития личностных результатов, уделяя особое внимание на следующие результаты:

1. Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности.
2. Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им.
3. Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.
4. Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов.

Метапредметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО метапредметные результаты освоения ООП ООО должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс. Для обучающихся 7 класса учитель создает условия для развития метапредметных результатов, уделяя особое внимание на следующие результаты:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
-------------------------	---------------------------	----------------------------

<p>1. Формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную.</p> <p>2. Формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем (тайм-менеджмент).</p> <p>3. Адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи</p>	<p>1. Свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей.</p> <p>2. Понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации.</p> <p>3. Умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста.</p> <p>4. Составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.).</p> <p>5. Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.</p> <p>6. Умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею, выстраивать последовательность описываемых событий</p>	<p>1. Умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор.</p> <p>2. Способность брать на себя инициативу в организации совместного действия.</p> <p>3. Готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</p> <p>4. Использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений</p>
---	---	---

Предметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО предметные результаты освоения ООП ООО по физической культуре должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических

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

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. ***Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; □ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1) к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2) к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение

			за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>

			Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том
--	--	--	--

			числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>

4	Спортивнооздоровительная деятельность	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>,</p>
---	---------------------------------------	----	--

			<p>волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине</i></p>
--	--	--	--

			<p><i>вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
--	--	--	--

4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	16	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p>

			<p>Техника метания малого мяча: метаниетеннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
--	--	--	---

4.3	Лыжные гонки	20	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
-----	--------------	----	--

4.4	Волейбол	8	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам миниволейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
-----	----------	---	---

4.5	Баскетбол	8	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: 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).</p> <p>Техника ведения мяча: 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 руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p>
			<p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p>

			Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
4.7	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
4.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Футбол, мини-футбол	2	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
4.10	Плавание	В ходе урока	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	В ходе урока	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления изученного материала;

Повт. – урок повторения изученного материала.

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
6.	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока.
7.	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	Изучается в ходе урока.
8.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
9.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.

10	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание (наличие бассейна) - туризм - Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО 	<p>68</p> <p>14</p> <p>8+8</p> <p>20</p> <p>8+8+2</p> <p>Изучаются в ходе урока.</p>
----	--	--

		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
	п/т						
1.	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни

2.	2	<p>Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра</p>	Закр.	<p>Теоретические понятия двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»</p>	<p>Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпиадного движения. Овладение основами технических действий в беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре</p>	<p>Умение определять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет</p>
----	---	---	-------	---	--	--	--

43	3	<p>Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол</p>	Закр.	<p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40м. Развитие скоростных качеств бег60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол</p>	<p>Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации проведения самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий легкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике</p>
	4	<p>Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижные игры Прыжок в длину.</p>	Закр.	<p>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике</p>

5.	5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в	Нов.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;
----	---	--	------	--	--	--	--

		длина. Спортивные игры: минифутбол, волейбол		Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами игры в волейбол и мини-футбол	взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни	
44	6.	6	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину	Контр.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3x30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладеть умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Умение использовать упражнения игры вигровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных	Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции. Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию

						упражнений, соблюдая правила безопасности	
7.	7	Прыжок в длину с места, со скакалкой. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий физической	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140150 прыжков в мин. Подвижные игры. Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подвижные и спортивные игры	Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Научиться играть в спортивные игры. Формировать умение наблюдать за динамикой и физической	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

		культурой и спортом			нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом		
8.	8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 2000 м, метание мяча. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Контр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 2000 м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
45							
9.	1	Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				баскетбол по упрощенным правилам		сверстниками и учителем в процессе игр	
10.	2	Правила соревнований в баскетболе.	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней	Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе.	Уметь определять и исправлять ошибки в про-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся

		Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра		стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра	Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками	к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
--	--	---	--	--	--	---	---

46	11. 3	<p>Техника ведения мяча.</p> <p>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра</p>	Повт.	<p>Специальные ОРУ с мячом.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбол.</p> <p>Игровые задания 3:1</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом.</p> <p>Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1</p>	<p>Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями</p>	<p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности</p>
	12. 4	<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Ведение мяча, бросок мяча.</p> <p>Тактика игры в баскетбол.</p> <p>Учебная игра</p>	Пр.	<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости.</p> <p>Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2</p>	<p>Овладеть правилами соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.</p> <p>Уметь определять понятия в баскетболе</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры</p>

13.	5	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. История баскетбола	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
14.	6	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе

15.	7	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками;	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.
-----	---	---	--------	---	---	--	---

				баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2; 3:3		уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
16.	8	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Пр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимать терминологию и жесты в баскетболе	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности. Знать правила соревнований и

						сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	уметь их применять во время учебной игры
48 17.	1	Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусках(д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалку одной, двух ногах. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах

18.	2	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения.	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем.	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся
-----	---	--	-------	---	--	--	--

		снарядах. Развитие гибкости		Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусках(д). Упражнение на перекладине(м). Акробатика. Висы и упоры. Развитие физических качеств	Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах	
49	19.	3	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Контр.	Строевые упражнения на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м,д), контроль, упражнение на брусках (д), упражнение на перекладине(м). Развитие физических качеств	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусках и перекладине	Уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня

						гимнастики с планируемым результатом	
20.	4	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине(м)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике

50	21. 5	<p>Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок</p>	Пр.	<p>Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)</p>	<p>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки</p>	<p>Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
----	-------	---	-----	--	---	--	---

22.	6	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь»(м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предме-
-----	---	---	-----	---	--	---	--

							тами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
--	--	--	--	--	--	--	--

23.	7	<p>Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии.</p> <p>Упражнения на брусках (м), (д) контроль, опорный прыжок.</p> <p>Формирование силы, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Лазание по канату</p>	Контр.	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Оценить упражнение на брусках (м, д).</p> <p>Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте</p>	<p>Овладеть основными техническими действиями в опорном прыжке, упражнении на брусках.</p> <p>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы.</p> <p>Скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения и упражнение на брусках. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке</p>
24.	8	<p>История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок.</p> <p>Упражнение на бревне и перекладине.</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	Контр.	<p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м).</p>	<p>Овладеть комплексами адаптивной физической культуры.</p> <p>Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах.</p> <p>Выполнить различные прыжковые упражнения</p>	<p>Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне;</p>

				<p>Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах</p>		<p>сверстниками в процессе подвижных игр</p>	<p>понимать роль гимнастики в гармоничном физическом</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте</p>			<p>развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности</p>
--	--	--	--	---	--	--	---

25.	9	<p>История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку</p>	Контр.	<p>Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Олимпийские чемпионы по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте</p>	<p>Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения</p>	<p>Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности</p>
-----	---	---	--------	--	---	---	--

26.	10	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом
-----	----	--	-------	--	--	--	--

							развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
27.	11	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнение на бревне и перекладине	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Упражнение на бревне и перекладине. Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в выполнении упражнений на бревне и перекладине	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Уметь выполнять

							комбинации на бревне и перекладине
328.	12	ОРУ с предметом. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
29.	13	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	Компл.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой. Прикладная физическая подготовка.	Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

				<p>Полоса препятствий: стартиз положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, трикувырка вперед, передвижение в виси, сгибание и разгибание рук в упоре</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>		<p>Уметь выполнять полосу препятствий</p>
30	14	<p>Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>Контр. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами</p>	<p>Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине</p>	<p>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств</p>	

31.	1.	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-футбол,	Пр.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400x3 Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть системой знаний по истории развития футбола. Овладеть основами технических действий в футболе, беге, эстафетном беге. Развитие физических качеств- выносливость	Уметь овладевать системой знаний по истории развития футбола; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития футбола. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе, русской подвижной игре «Лапта»
-----	----	---	-----	--	--	---	--

		волейбол, русская игра «Лапта»					
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--

32.	2	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол. Туризм	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСКГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности. Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
33.	1	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчишки –	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъёмов. Знать правила поведения на уроках лыжной

		лыжным спортом.		2x50м, девочки – 2x40м. Спуски, торможение «плугом», подъем			подготовки; знать санитарно-
--	--	-----------------	--	---	--	--	------------------------------

		Повторение техники попеременного двухшажного хода		«Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении
--	--	---	--	---	--	--	--

34.	2	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции	Нов.	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Ускорение отрезков мальчики – 2х50м, девочки – 2х40м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км; девочки – 2 км</p>	<p>Овладевать системой знаний о лыжном спорте.</p> <p>Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход</p>
35.	3	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы	Пр.	<p>Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Обучение технике конькового хода.</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70м, девочки – 3х50м. Равномерное прохождение</p>	<p>Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p> <p>Владеть техникой конькового хода</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода.</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы</p>

		ёмы. Равномерное прохождение дистанции		дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»		Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления	
36.	4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы

37.	5	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4м. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5км	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
-----	---	---	-----	--	---	---	--

38.	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	ОС+К	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300м; девочки – 2х250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъёмы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности.
-----	---	--	------	---	---	---	---

							Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
39. 58	7	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту

40.	8	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков,	Контр.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300м; девочки – 2х250м. Повороты упором.	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей.	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.
-----	---	---	--------	---	--	--	--

		подъемов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход		Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки – 2,5км. Спуски и подъемы	Оценить технику попеременного двухшажного хода	Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции
--	--	---	--	--	--	---	--

41.	9	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60м x 5раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
42.	10	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300м x 4раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить круговую эстафету, используя классические и коньковый ходы. Проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия

				среднем темпе (2000-2500 м)	воздействие на организм посредством физических нагрузок	зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	
43.	11	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 100м х 3раз. Спускв низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000 м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения другк другу во время прохождения дистанции. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
09							

44.	12	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических иконьковых лыжных ходов. Ускорение 60х5м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (20002500 м)	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях
-----	----	--	-----	---	--	--	---

45.	13	Теоретические знания.Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль .Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спускв низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники ввыполнении лыжных ходов, спускови подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
-----	----	--	--------	---	---	---	--

61	46. 14	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 (м), 2000(д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
	47. 15	Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение ис-	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по волейболу, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во

		Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть			пользовать их в соревновательной деятельности. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции
48.	16	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности

49.	17	Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контроль спортивной тренировки.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности в среднем темпе дистанция 2000-2500м. Линейные эстафеты 100м x 5раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их в соревновательной деятельности	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их использования	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств
50.	18	Теоретические знания. Использование лыжных ходов	Пр.	Основные средства восстановления. Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100м x 5раз.	Оценить состояние организма и определять тренирующее	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных усло-	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.

		при прохождении дистанции. Горная часть		Дистанция 2 км в среднем темпе. Горная часть	воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов, умение использовать их самостоятельно	виях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции
--	--	--	--	---	--	---	---

51.	19	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550м в среднем темпе свободным стилем. Закреплениетехники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60м x 5раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
52.	20	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль . Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.	Уметь определять ошибки в технике выполнения. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках

				Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	её с правильными вариантами решения	
53.	1	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований	Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу

54.	2	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра	Нов.	Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Соблюдать правила техники безопасности. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Знать правила соревнований в волейболе
55.	3	Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через	Владеть специальной разминкой в волейболе.	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование осознанного и уважительного и

		волейболе. Учебная игра		сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

56.	4	История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
57.	5	Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры

58.	6	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр.	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Владеть техникой приема и передачи мяча	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара
59.	7	Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности

60.	8	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе	Контр.	Оценить технику подач в волейболе. Технические действия в волейболе. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля за выполнением физической нагрузки. Тактика	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладевать тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии
-----	---	--	--------	---	---	---	---

				свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)			силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности
61.	1	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических	Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно

						качеств и сопоставлять их с полученными результатами	контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
62.	2	Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2кг. Развитие прыгучести	Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»

63.	3	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Контр.	<p>Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин.</p> <p>Линейная эстафета</p>	<p>Раскрывать понятия техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Развивать физические качества</p>	<p>Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
64.	4	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств.</p> <p>История развития Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча</p>	Нов.	<p>История развития Олимпийского движения по легкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением (40x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений</p> <p>Бег с максимальной скоростью. Метание мяча.</p> <p>Развитие скоростных качеств и выносливости.</p> <p>ОРУ</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества</p>	<p>Уметь описывать технику выполнения низкого старта, бег с низкого старта, уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений, метание мяча</p>	<p>Знать основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять технику высокого старта, метание мяча</p>

65.	5	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
66.	6	Метание мяча. Прыжок в	Контр.	Специальные беговые упражнения.	Владеть основами технических действий	Уметь включать беговые упражнения в различные	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-
		длину. Развитие силы и координационных способностей. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.		Оценить метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 79 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	в выполнении бега, прыжка в длину, метании мяча, использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей. Знать историю развития плавания.	формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры. Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию	этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Знать историю развития плавания.

67.	7	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол	ОС+К	<p>Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта.</p> <p>Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин.</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол и волейбол</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности.</p> <p>Овладеть основами технических действий в спортивных играх</p>	<p>Уметь овладеть основами технических действий при выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов</p>	<p>Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений</p>
68.	8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег 60 м, прыжок в длину, волейбол, подвижные игры	Контр.	<p>Специальные беговые упражнения. Бег 60 м, прыжок в длину.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО бег 60 м, прыжок в длину</p>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Зюнова Н.Ф. пгт Юрья» (КОГОбУ СШ с УИОП пгт Юрья)

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-методической кафедры учителей прикладных наук
_____ Ладыгина Ж. А.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ Протасов В. С.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____ Кислицына Т. И.
Приказ № 217 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

пгт Юрья, 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1.1. Личностные результаты

Согласно требования ФГОС ООО личностные результаты освоения ООО должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

72 В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психологопедагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс.

1. Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.
2. Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
3. Сформированность позитивной моральной самооценки и моральных чувств – чувства гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда при их нарушении.
4. Устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива.
5. Участие в общественной жизни на уровне школы и социума

1.2. Метапредметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО метапредметные результаты освоения ООО должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психологопедагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс.

Обучающимся 8 класса соответствуют следующие метапредметные УУД:

<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
-------------------------	---------------------------	----------------------------

<p>1. Умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения.</p> <p>2. Формирование рефлексивной самооценки своих возможностей управления.</p> <p>3. Осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия</p>	<p>1. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</p> <p>2. Синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты.</p> <p>3. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций.</p> <p>4. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>5. Обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с наименьшим объемом к понятию с большим объемом.</p> <p>6. Работать с метафорами - понимать переносной смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов</p>	<p>1. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими формами родного языка.</p> <p>2. Умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом.</p> <p>3. Способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность).</p> <p>4. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>5. Адекватное межличностное восприятие партнера</p>
---	---	---

1.3. Предметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО предметные результаты освоения ООО по физической культуре должны:

- обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
- развивать двигательную активность обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- формировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формировать умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,

подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении</p>
		<p>опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p>
Спортивнооздоровительная деятельность	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</p> <p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:</p>

		<p>передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>14</p>	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>

		<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p>
--	--	--

		<p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
Легкая атлетика	16	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 5001000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>

Лыжные гонки	20	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p>
--------------	----	---

		<p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
Волейбол	8	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
Баскетбол	8	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>

		<p>Ловля и передача мяча: 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).</p> <p>Техника ведения мяча: 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 руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
Футбол, мини-футбол	2	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p>

		Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
Плавание	В ходе урока	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
Туризм	В ходе урока	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
Подготовка к выполн. нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1) к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2) к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока.

1 2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	Изучается в ходе урока.
1 3	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
1 4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
1 5	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание (наличие бассейна) - туризм - Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	68 14 8+8 20 8+8+2 Изучаются в ходе урока.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 8 класс

Поурочное тематическое планирование (8-е классы)

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Содержание материала	Планируемые результаты		
					предметные	метапредметные	личностные
1.	1.1	<p>Легкая атлетика</p> <p>Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.</p>	8 1	<p>Правила поведения. Техника безопасности на уроках физической культуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс упражнений.</p>	<p>Знать требования инструкций</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>

2.	1.2	Низкий старт.	1	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с места. Бег до 4 км.	Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка с места..	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Организовывать совместные занятия физическими упражнениями</p> <p>Проявлять ловкость скоростно-силовые качества. Оценивать свои физические качества.</p>
3.	1.3	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки с места (у), метание малого мяча, челночный бег 3*10м	Уметь прыгать в длину с места, метать малого мяча на дальность	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Организовывать совместные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Проявлять качества быстроты и силы</p>
4.	1.4	Челночный бег.	1	Челночный бег 3*10 м. (у), метание малого мяча, бег 60м.	Уметь пробегать короткие дистанции. с низкого старта.	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Организовывать совместные занятия физическими упражнениями</p> <p>Проявлять качества быстроты и силы.</p>
5.	1.5	Бег на результат 60м.	1	Бег 60м. (у), метание малого мяча, прыжки в длину с разбега.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	<p><i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p> <p><i>К:ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p>	<p>Овладеть техникой беговых упражнений</p>
6.	1.6	Метание мяча на дальность с места,	1	Метание малого мяча. (у), прыжки в длину с разбега.	Умение метать на дальность с разбега.	<p><i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p>

						<p>П:<i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	
7.	1.7	Прыжок в длину с 910 шагов разбега	1	Прыжки в длину с разбега, бег 100м., полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	<p>Р:<i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П:<i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Усвоить прыжок в длину с разбега.
8.	1.8	Бег на 2000 м.	1	Бег 2000м. (у).	Уметь бежать в равномерном темпе	<p>Р:<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П:<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Описывать технику бега на выносливость
9.	2.1	Баскетбол Передача мяча на месте.	8 1	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Владение б/мячом в парах.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>	Проявлять качества ловкости
10.	2.2	Бросок мяча от плеча после ведения.	1	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Уметь передавать мяч в парах в движении.	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Описывать технику ведения, ловли и передачи .

11.	2.3	Штрафной бросок.	1	Штрафной бросок. Передача в парах,	Уметь выполнять штрафной бросок.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых приемов.
-----	-----	------------------	---	---------------------------------------	----------------------------------	---	------------------------------------

				тройках в движении. Игра в б/б 3*3		К.: взаимодействовать со сверстниками	
12.	2.4	Передача мяча в движении.	1	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов
13.	2.5	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости. Учебная игра.	1	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. Учебная игра в баскетбол.	Владеть мячом в движении. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Описывать технику игровых приемов
14.	2.6	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.	1	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола. Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Описывать технику игровых приемов и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки

15.	2.7	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение. Техника перемещений	1	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение. Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в баскетбол. Уметь выполнять функции судьи.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов
16.	2.8	Учебная игра.	1	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь владеть игровой ситуацией. Судейство.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
17.	2.1	Гимнастика Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	16 1	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий	Р.: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Выполнять строевые упражнения. Оказывать помощь во время занятий

18.	2.2	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату.	<p><i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
-----	-----	---	---	--	---	---	---

19.	2.3	Акробатические упражнения	1	ОРУ. Акробатические упражнения, упражнения на бревне (д), лазание по канату (м).	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату.	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
20.	2.4	Строевые упражнения,	1	Строевая подготовка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Составление простейших комбинаций.
21.	2.5	Совершенствование акробатических соединений.	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упражнения на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазанье по канату.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить упражнения на бревне и лазание по канату.
22.	2.6	Опорный прыжок ноги врозь.	1	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упражнения на бревне (у).	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить прыжок ноги врозь.

23.	2.7	Акробатика.	1	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П.: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Освоить акробатическую комбинацию
-----	-----	-------------	---	--	---	--	-----------------------------------

						К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
24.	2.8	Опорный прыжок ноги врозь.	1	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка.	Уметь выполнять комплекс упражнения на брусьях.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Освоить опорный прыжок
25.	2.9	Круговая тренировка.	1	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	Уметь демонстрировать координационные способности	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
26.	2.10	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок.	Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

27.	2.11	Полоса препятствий.	1	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией.	<p><i>Р:коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p>	<p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
-----	------	---------------------	---	---	--------------------------	--	--

						К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
28.	2.12	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.	Проявлять скоростносиловые и координационные качества
29.	2.13	Круговая тренировка.	1	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь выполнять прыжки на скорость	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Проявлять скоростносиловые и координационные качества
30.	2.14	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений

31.	3.1	Футбол История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые	2 1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.		<p><i>Р:коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p><i>К:взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>Овладеть системой знаний по истории развития футбола.</p> <p>Овладеть основами технических действий в футболе, беге, эстафетном беге.</p> <p>Развитие физических качеств- выносливость</p>
-----	-----	---	----------------------	--	--	---	---

		упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-футбол.					
32.	3.2	Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	1	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота		Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности
33.	4.1	Лыжная подготовка Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	20 1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать технику безопасности, значение занятий лыжным спортом для здоровья.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

34.	4.2	Подъемы «полуёлочкой»,	1	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный	Уметь выполнять подъемы.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Описывать технику передвижения на лыжах
-----	-----	------------------------	---	--	--------------------------	---	---

		«елочкой».		ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.		<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	
35.	4.3	Торможение «плугом», упором.	1	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять торможение.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах
36.	4.4	Коньковый ход.	1	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движении.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
37.	4.5	Коньковый ход,	1	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
38.	4.6	Коньковый ход.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

39.	4.7	Подъемы и спуски.	1	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах
40.	4.8	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
41.	4.9	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Описывать технику передвижения на лыжах
42.	4.10	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах
43.	4.11	Прохождение дистанции.	1	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику передвижения на лыжах

44.	4.12	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Владеть техникой.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
45.	4.13	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
46.	4.14	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
47.	4.15	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь преодолевать препятствия.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
48.	4.16	Прохождение дистанции 4,5км.	1	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Уметь преодолевать препятствия.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей

						К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
49.	4.17	Прохождение дистанции	1	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь выполнять подъемы и спуски	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
50.	4.18	Виды лыжного спорта.	1	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь передвигаться на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
51.	4.19	Прохождение дистанции 4,5км.	1	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
52.	4.20	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 4,5км.	1	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей

53.	5.1	Волейбол Терминология игры волейбол.	8 1	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Знать правила игры.	Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
54.	5.2	Варианты техники передачи мяча.	1	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь владеть мячом в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
55.	5.3	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верхней подачей.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
56.	5.4	Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подач мяча.	1	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощенным правилам.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

57.	5.5	Верхняя подача. Нижняя подача. Отбивание кулаком.	1	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Нижняя подача (у). Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол. Нападающий удар, блок.	Тактические действия. Уметь выполнять верхнюю, нижнюю передачу. .	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
-----	-----	---	---	---	---	---	--

58.	5.6	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол	Уметь выполнять наподдающий удар.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
59.	5.7	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1	Совершенствование приема мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Осуществлять судейство игры
60.	5.8	Жесты судьи. Игра по правилам волейбола.	1	Жесты судьи. Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Умение судить по упрощённым правилам.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры
61.	6.1	Лёгкая атлетика. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	8 1	Прыжки через скакалку, броски набивание мяча. Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы».	Уметь прыгать на время. Уметь выполнять прыжок в высоту.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча. Усвоить прыжок в высоту.

62.	6.2	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять бег на средние дистанции на развитие выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
63.	6.3	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками	1	ОРУ. Броски набивного мяча на дальность из-за головы, снизу, вперед-вверх.	Уметь бросать набивной мяч изза головы, снизу, вперед-вверх.	<p>Р:<i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П:<i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств,</p> <p>контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
64.	6.4	6 минутный бег.	1	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Умение самостоятельно организовать игру	<p>Р:<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П:<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Осваивать технику бега.
65.	6.5	Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	Уметь бежать в равномерном темпе.	<p>Р:<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П:<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Усвоить бег в равномерном темпе.

66.	6.6	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1	ОРУ. Прыжки в длину с места, наклон туловища из положения сидя на результат.	Уметь демонстрировать двигательные способности прыгучесть, гибкость	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества
67.	6.7	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибаниевыпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3x10м на результат.	Уметь демонстрировать двигательные способности: силовую выносливость, координацию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества
68.	6.8	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)		ОРУ. СБУ. Ускорения 2x30м. 60 м на результат. 1000м на результат	Уметь демонстрировать двигательные способности: скорость, выносливость	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей. Оценивать свои физические качества

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Зюнова Н.Ф. пгт Юрья»
(КОГОбУ СШ с УИОП пгт Юрья)

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-методической кафедры учителей прикладных наук
_____Ладыгина Ж. А.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____Протасов В. С.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____Кислицына Т. И.
Приказ № 217 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

пгт Юрья, 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 9-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

На изучение физической культуры в 9 классе отводится по 2 часа в неделю, 68 за год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО личностные результаты освоения ООП ООО должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных

учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс. Для обучающихся 9 класса учитель создает условия для развития личностных результатов, уделяя особое внимание на следующие результаты:

1. Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия.
2. Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
3. Сформированность позитивной моральной самооценки и моральных чувств – чувства гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда при их нарушении.
4. Устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива.
5. Участие в общественной жизни на уровне школы и социума

Метапредметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО метапредметные результаты освоения ООП ООО должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Юрья разработана программа развития универсальных учебных действий основного общего образования. В данной программе с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся и характерных для них возрастных новообразований, выделены основные группы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые наиболее эффективно развиваются в период обучения с 5 по 9 класс. Для обучающихся 9 класса учитель создает условия для развития метапредметных результатов, уделяя особое внимание на следующие результаты:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>4. Умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения.</p> <p>5. Формирование рефлексивной самооценки своих возможностей управления.</p> <p>6. Осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия</p>	<p>7. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</p> <p>8. Синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты.</p> <p>9. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций.</p> <p>10. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>11. Обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с наименьшим объемом к понятию с большим объемом.</p> <p>12. Работать с метафорами - понимать переносной смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов</p>	<p>6. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими формами родного языка.</p> <p>7. Умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом.</p> <p>8. Способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность).</p> <p>9. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>10. Адекватное межличностное восприятие партнера</p>

Предметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО предметные результаты освоения ООП ООО по физической культуре должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению

знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и ¹⁰⁷ профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Ученик, окончивший 9 класс, научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ¹⁰¹гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

□ *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1. Знания о физической культуре		
		История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p>

		<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>		

<p>3.1</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. <i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Виспрогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p>
-------------------	--	---

		<p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусьях.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения направленные для развития выносливости, быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2- 3кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p>

		эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основные способы передвижения на лыжах:

		<p>попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>

3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
-----	----------------------------	---

3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общезначительная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1) к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2) к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	8+8
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	20
3.4	Волейбол	8
3.5	Баскетбол	8
3.6	Футбол, мини-футбол	2
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Приложения к рабочей программе

Приложение

1 Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 9 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты

1	Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники без-	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлети-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
---	---	-------------	--	---	--	---

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок; Повт.

– урок повторения.

				занятия легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	опасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции.	кой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью.
2.	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование). Учебная игра в футбол.	Контр.	История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини- футбол и	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость

				комплексное развитие психомоторных способностей.			
3.	3	Техника высокого старта.	Контр.	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ.Специальные бего-	Овладение основами технических действий	Умение оценивать правильность выполнения	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.

		<p>Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСКТГО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Спортивные Игры.</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>		<p>вы упражнения. Бег с ускорением 3x50 м. Бег 60 м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСКТГО IV ступени по легкой атлетике. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСКТГО</p>	<p>учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСКТГО</p>	<p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСКТГО IV ступени по легкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p>
4.	4	<p>Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол.</p>	Нов.	<p>Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по выражу. Медленный бег мальчики – 1500 м; девочки – 1000 м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол</p>	<p>Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол</p>	<p>Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол</p>

5.	5	Тестирование бега на 2000м и 3000м. Спортивные игры: минифутбол, волейбол	К	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций.разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м.	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при
----	---	--	---	--	---	--	---

				Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой выполнения приемами игры в волейбол и футбол.	прыжка в длину и спортивных игр	выполнении упражнений, спортивных игр.
6.	6	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
7.	7	Броски малого мяча на точность. Развитие выносливости	Нов	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска мяча в цель., повторение бросков в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение игрового задания с метанием малого мяча. Развитие выносливости бег равномерном темпе до 15 мин.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их.	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять метания из различных положений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

8.	8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги».	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на
----	---	--	------	---	---	---	--

		Учебная игра в мини-футбол.		прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Овладение техническими приемами игры в футбол	прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
9.	1	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приемы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации.	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приемами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.

				Тактика освоенных игровых действий.			
10.	2	Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	Закр.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

		<p>Прием мяча снизу Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Освоение тактики игры.</p>		<p>прыжке и назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите.</p>	<p>прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении. Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.</p>	<p>упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр</p>	<p>подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

11.	3	Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольными мячом в парах.Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах.а. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе.Выполнение разминки с волейбольными мячами.Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
-----	---	---	------	--	--	--	---

12.	4	<p>Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	Нов.	<p>Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение выполнять разминку с набивными мячами. Владение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>
-----	---	--	------	---	---	--	---

13.	5	<p>Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи. Технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	Нов.	<p>Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>	<p>Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.</p>	<p>Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
-----	---	--	------	---	--	--	---

				Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.			
14.	6	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

15.	7	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	Умение выделять основное звено изучаемого действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол
-----	---	--	--------	--	--	--	---

16.	8	Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации из освоенных элементов техники (оценить). Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Игра в нападении через 3ю зону. Игра в защите. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
-----	---	---	--------	---	--	--	--

17.	1	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.</p>	Нов.	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнений на расслабление</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>
-----	---	---	------	---	--	---	--

18.	2	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	Контр.	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90см) – мальчики и девочки.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках.</p> <p>Висы и</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.</p> <p>Формирование умения вести наблюдение</p>	<p>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине.</p> <p>Владение техникой выполнения</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике.</p> <p>Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.</p>
-----	---	--	--------	---	---	---	---

				упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	за динамикой развития координационных способностей	акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
19.	3	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических

				<p>силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой</p>			<p>упражнений различной направленности</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

				ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.			
20.	4	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

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

21.	5	Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить	Контр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить). Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (оценить). Выполнение упражнений на расслабление.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
-----	---	--	--------	--	--	---	--

22.	6	Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходь-	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и
-----	---	--	-----	---	---	--	---

			<p>бой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>			<p>нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>
--	--	--	---	--	--	---

23.	7	Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений		Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
-----	---	---	-----	---	---	--	--

			<p>сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

24.	8	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.	Пр.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади , сед ноги врозь, размахивание в	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
-----	---	--	-----	---	---	--	---

				<p>упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>			
25.	9	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Упражнение на бревне и брусьях (оценить).</p>	Контр.	<p>ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.</p> <p>Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях, овладение упражнениями на расслабление.</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>

26.	10	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражне-	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию
-----	----	--	-------	---	---	---	---

		<p>оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки</p>	<p>развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки:</p> <p>1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча –10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз</p>	<p>ний по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.</p>
--	--	---	---	--	---	---

27.	11	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза;	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
-----	----	---	-------	---	--	--	---

			<p>4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз;</p> <p>5) прыжки через скакалку – 40 раз.</p> <p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

28.	12	ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок бокком (конь в ширину, высота 110см) Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
-----	----	--	-------	--	--	---	---

29.	13	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине.</p>	Компл.	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.</p>	<p>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p>
-----	----	---	--------	--	--	---	--

30.	14	ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	Компл.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма. Умение выполнять технические элементы на перекладине.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.
-----	----	---	--------	--	--	--	---

31.	1	<p>Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям</p>	<p>Лыжные гонки Нов.</p>	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов.</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.</p>	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению.</p>
-----	---	--	------------------------------	--	---	--	--

32.	2	<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции.</p>	Нов.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p>	<p>Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Формирование осознанного и ответственного отношения к учению.</p>
-----	---	--	------	--	---	---	--

33.	3	Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости.	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
34.	4	Техника попеременного 2-шажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Техника конькового хода. Дистанция 3-5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

					посредством физических нагрузок	пересечённой местности	
35.	5	Техника перехода с попеременных	Пр.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчишки – 3х300 и	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Формирование ответственного отношения к учению.

		ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		2х500м; девочки – 2х300 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
36.	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ОС+К	Техника попеременнодвухшажногохода, одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500м; девочки – 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия).	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению

37.	7	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию
-----	---	--	--------	---	--	--	---

					посредством физических нагрузок (пульсометрия)	подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
38.	8	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

39.	9	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
-----	---	---	-------	---	---	---	---

				Техника прохождения контруклона.			
40.	10	Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
41.	11	Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

42.	12	Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь рас-
-----	----	--	-------	---	--	---	--

		Линейные эстафеты		60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.	занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	пределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
43.	13	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

44.	14	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
-----	----	---	--------	---	---	---	--

				Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.			
45.	15	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть.	Контр.	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д). Оценить технику классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	<p>Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <p>Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия</p>

46.	16	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
-----	----	--	--------	--	---	---	---

47.	17	Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
48.	18	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности

49.	19	Повторение техники классических лыжных ходов.	Закр.	Теоретические знания.Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спус-	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях;	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе
-----	----	---	-------	--	--	--	--

		Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.		Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	ков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
50.	20	Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 30002000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

51.	1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Баскетбол Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.
-----	---	--	-----------------------	--	---	---	---

				<p>техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры.</p>		
52.	2	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра</p>	Нов.	<p>Повторение техники передач мяча в парах.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча.</p> <p>Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя.</p> <p>Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>

53.	3	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
-----	---	---	-----	--	--	--	--

				<p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности во время игры</p>
54.	4	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра</p>	Пр.	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.</p> <p>Учебная игра в баскетбол</p>	<p>Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры</p>

55.	5	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра</p>	Пр.	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания</p>	<p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности</p>
-----	---	---	-----	---	---	--	---

				5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол			
56.	6	Технические упражнения с мячом. Техника штрафного бросок оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры

57.	7	<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.</p>	Контр .	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5.</p>	<p>Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе</p>	<p>Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя</p>	<p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения</p>
-----	---	--	---------	--	---	---	--

				Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.			
58.	8	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить.	Контр .	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

59.		<p>Футбол</p> <p>История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры. Мини-футбол.</p>		<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.</p>		<p><i>Р:коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>П:общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей дей-</p>	<p>Овладеть системой знаний по истории развития футбола.</p> <p>Овладеть основами технических действий в футболе, беге, эстафетном беге.</p> <p>Развитие физических качеств- выносливость</p>
-----	--	---	--	--	--	--	---

						<p>ствительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p><i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	
60.		<p>Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p>		<p>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота</p>		<p><i>Р: коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p><i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> –</p>	<p>Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.</p> <p>Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности</p>

						формулировать свои затруднения	
61.	9	Легкая атлетика.	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности	Понимание роли и значения техники безопасности при	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в	Формирование ответственного отношения к учению, способно-

		<p>Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности</p>	<p>при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль</p>	<p>выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества</p>	<p>процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности</p>	<p>сти обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;</p>
--	--	--	---	---	---	---

62.	10	Оценить технику прыжка в высоту и на результат. Развитие физических качеств	Контр .	Бег в медленном темпе до 68 мин, с ускорением 10-12 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания», способом «перекидной», прыжок «Фосберифлоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
-----	----	--	---------	---	---	--	--

63.	11	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Техника метания мяча с разбега 36 шагов (150 г.) на дальность. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развитие физических качеств (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
64.	12	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега

65.	13	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические
-----	----	---	-------	--	--	--	---

		развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег 2000-3000м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе.			действия в мини-футболе.. Уметь выполнять круговую эстафету
66.	14	Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол. Национальная игра «Лапта»	Пр. Л/А	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м. Учебная игра в мини-футбол.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
67.	15	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное

						подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	отношение друг к другу во время игры
68.	16	Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Контр.	Развитие выносливости. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ком-

		<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости Учебная игра в мини-футбол.</p>	<p>100м. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Учебная игра в мини-футбол</p>	<p>разученных упражнений самостоятельных занятиях в</p>	<p>и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности</p>	<p>плекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей</p>
--	--	---	--	---	--	---

